

FICHE NUTRITIONNELLE

MELON



Apport calorique

62 kcal pour 100 g

84,20 g Eau

1,30 g Fibres

14,80 g Glucides

380 mg Potassium

58,90 µg Vitamine B9

Produit cru



LE MELON EN BREF

Avec 62 calories (kcal) pour 100 g, le melon est un fruit d'été, apprécié pour sa chair sucrée et sa teneur élevée en eau (plus de 80%). Il est notamment riche en bêta-carotène (pro-vitamine A) et source de vitamine B9 et potassium. Originaire d'Afrique, le melon est cultivé en France principalement dans les régions de Provence-Alpes-Côte d'Azur, Occitanie et Nouvelle-Aquitaine. Il est récolté de juin à septembre et se consomme frais, nature ou en salade de fruits,

Le melon frais se conserve jusqu'à 6 jours au réfrigérateur. Sa chair juteuse et parfumée en fait un incontournable des desserts d'été et des apéritifs frais.

DESCRIPTION

- Le melon (*Cucumis melo* L.) appartient à la famille des **Cucurbitaceae**.
- Il est très largement cultivé dans la **région méditerranéenne** ([Silveira, 2013](#)) et dans les **régions chaudes** de façon plus générale ([Paris, 2012](#)).
- Les trois principaux cultivars du melon les plus recherchés sont Reticulatus (croûte réticulée), Cantaloup ou Charentais (écorce lisse ou verruqueuse) et Casabas (écorce lisse ou ridée) ([Paris, 2012](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le melon a un aspect variable selon son cultivar. La variété de melon Agretis, communément appelée melon sauvage, présente un mésocarpe mince et de minuscules graines ([Kapoor, 2020](#)).
- Son diamètre varie de 4 à 200 cm et son poids de 50 g à 15 kg. Il peut avoir une **forme ronde, ovale, piriforme ou fusiforme**. Son écorce est sinueuse, avec ou sans rayures, de couleur verte, jaune, blanche, orange, rouge ou grise. Sa pulpe peut être de couleur **orange, verte, crème ou blanche** ([Nuñez-Palenius, 2008](#) ; [Paris, 2012](#)).
- Les **caroténoïdes** et la **chlorophylle** sont reconnus comme étant les pigments majeurs de l'écorce du melon ([Tadmor, 2010](#)).
- Une étude a permis d'identifier plus d'une **cinquantaine de composés volatils** et cinquante composés semi-volatils, dont quinze composés odorants actifs, majoritairement des esters ([Lignou, 2013](#)).
- Les cultivars Reticulatus et Cantaloup sont les plus **parfumés et aromatiques**, alors que le cultivar Casabas est réputé pour être inodore, mais très doux ([Paris, 2012](#)).
- La **chair du fruit**, quel que soit le cultivar, est fade lorsque le fruit est immature et devient plus sucrée au cours de la maturation ([Paris, 2012](#)). Le saccharose est le principal sucre qui s'accumule pendant la maturation ([Argyris, 2017](#)).
- Les **attributs sensoriels** caractéristiques du melon sont sa fermeté, son croquant et sa jutosité. La qualité du melon et la préférence globale du consommateur sont principalement définies par la texture et le goût sucré (Farcih, 2010 ; [Argyris, 2017](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- *Cucumis melo* var. tibish serait riche en **antioxydants**, et en particulier en **vitamines** (C et E) et en **flavonoïdes** ([Koubala, 2016](#)).
- Des études in vitro ont montré qu'une dose modérée de cucurbitacines extraite de *Cucumis melo* L., et en particulier la cucurbitacine B, réduit la **tension artérielle systolique** ([Yuhan, 2019](#)).
- Les melons sauvages Agretis présentent également des propriétés stomacales, digestives, fébrifuges, vermifuges, ainsi qu'une activité antioxydante, analgésique et anti-inflammatoire ([Kapoor, 2020](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

CRU

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.

Le melon charentais apporte en moyenne **62,70 calories (kcal)** pour 100 g soit **265 kJ**.

Un melon pèse environ 1 kg.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur et les valeurs minimales et maximales ainsi que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) pour 100 g net de melon charentais (excepté le tableau des polyphénols qui porte sur le melon Cantaloup).

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	84,20	NC - 94,90	-
Fibres	1,30	0,60 - 1,60	-
Glucides	14,80	7,30 - NC	5,69
<i>dont Sucres</i>	10,60	5 - NC	11,78
Lipides	< 0,50	0,08 - NC	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	NC - 0,051	-
Protéines	1,13	0,10 - 1,25	2,26

Sources

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

Zoom sur les glucides

- Le melon contient un nombre de glucides (14,80 g pour 100 g) se situant au-dessus de la teneur moyenne présente dans les fruits frais : 11,31 g pour 100 g environ.
- Ils sont essentiellement des sucres, sous forme de : saccharose (6,56 g pour 100 g), fructose (2,49 g pour 100 g) et glucose (1,49 g pour 100 g), et de polyols sous forme de mannitol (4 g pour 100 g).
- Le taux de glucides présents dans le melon dépend fortement de sa maturité ([Dai, 2011](#)).

Zoom sur les fibres

- Le melon renferme 1,30 g de fibres pour 100 g, ce qui est inférieur à la teneur moyenne présente dans les fruits frais (2,77 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- L'apport en protéines du melon (1,13 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

- Le melon **ne contient pas de matières grasses*** car il 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)	11	3,62 - 32	1,38
Chlorure (mg)	25,80	-	3,23
Cuivre (mg)	0,06	0 - 0,20	6
Fer (mg)	0,21	0,07 - 0,64	1,50
Iode (µg)	< 20	0 - NC	-
Magnésium (mg)	16	7 - 21,40	4,27
Manganèse (mg)	0,04	0 - 0,066	2
Phosphore (mg)	17	8 - 78,60	2,43

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Potassium (mg)	380	112 - 420	19
Sélénium (µg)	< 20	0 - NC	-
Sodium (mg)	24	5 - 44	-
Zinc (mg)	0,18	0,07 - 0,37	1,80

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
Magnésium (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
Manganèse (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
Phosphore (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
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

- Le melon est **source de potassium**, car il apporte l'équivalent de 19 % des VNR en potassium, soit 380 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 7 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	2 500	1380 - 4710	-
Équivalent Vitamine A (µg)	416,67	230 - 785	52,08
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	NC - 0,08	-
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	NC - 0,033	-
Vitamine B3 (mg)	0,60	0,49 - 0,89	3,75
Vitamine B5 (mg)	0,15	0,042 - 0,25	2,50
Vitamine B6 (mg)	0,055	0,028 - 0,12	3,93
Vitamine B9 (µg)	58,90	7 - NC	29,45
Vitamine C (mg)	8,14	NC - 40,70	10,18
Vitamine E (mg)	< 0,08	0,02 - 0,11	-
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	NC - 4	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-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)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (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
Vitamine B3 (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
Vitamine B5 (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
Vitamine B6 (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
Vitamine B9 (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
Vitamine C (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
Vitamine E (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (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

Zoom sur les vitamines

- Le melon est **riche en vitamine A**, famille des caroténoïdes, car il apporte l'équivalent de 52,08 % des VNR en vitamine A, soit 416,67 µg pour 100 g.
- Le melon est aussi **source de vitamine B9**, car il apporte l'équivalent de 29,45 % des VNR en vitamine B9, soit 58,90 µg pour 100 g.
- Il contient aussi une quantité notable de **vitamine C**, car elle représente 10,18 % de ses VNR, soit 8,14 mg pour 100 g.
- Les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 4 % des VNR.

* Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Polyphénols totaux	109,59	8,70 - 124

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Polyphénols totaux	Phenol explorer, version 3.6- Méthode utilisée : Folin Assay	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Le melon a une teneur notable en polyphénols totaux, d'après une analyse par Folin Assay.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CRU

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 du melon, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU MELON

- **Riche en vitamine A** (car 100 g de melon apportent l'équivalent de plus de 30 % des VNR)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g de melon apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de melon apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- sans matières grasses (car 100 g de melon apportent moins de 0,5 g de lipides)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE MELON)

De la vitamine A

- La vitamine A joue un rôle dans le processus de spécialisation cellulaire.
- La vitamine A contribue :
 - au maintien d'une peau normale,
 - au maintien de muqueuses normales,
 - au maintien d'une vision normale,
 - au métabolisme normal du fer,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire.

Des folates ou vitamine B9

- Les folates contribuent :
 - à la croissance des tissus maternels durant la grossesse,
 - à la synthèse normale des acides aminés,
 - à la formation normale du sang,
 - au métabolisme normal de l'homocystéine,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à réduire la fatigue.
- Les folates jouent un rôle dans le processus de division cellulaire.

Du potassium

- Le potassium contribue :
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à une fonction musculaire normale,
 - au maintien d'une pression sanguine normale.

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 11/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Argyris JM, Díaz A, Ruggieri V, Fernández M, Jahrmann T, Gibon Y, Picó B, Martín-Hernández AM, Monforte AJ and Garcia-Mas J. QTL Analyses in Multiple Populations Employed for the Fine Mapping and Identification of Candidate Genes at a Locus Affecting Sugar Accumulation in Melon (*Cucumis melo* L.). *Front. Plant Sci.* 2017;8:1679.
- Dai N, Cohen S, Portnoy V, Tzuri G, Harel-Beja R, Pompan-Lotan M, Carmi N, Zhang G, Diber A, Pollock S, Karchi H, Yeselson Y, Petreikov M, Shen S, Sahar U, Hovav R, Lewinsohn E, Tadmor Y, Granot D, Ophir R, Sherman A, Fei Z, Giovannoni J, Burger Y, Katzir N, Schaffer AA. Metabolism of soluble sugars in developing melon fruit: a global transcriptional view of the metabolic transition to sucrose accumulation. *Plant Mol Biol.* 2011;76(1-2):1-18.
- Faruqi M, Copes B, Le-Navenec G, Marroquin J, Jaunet T, Chi-Ham C, Cantu D, Bradford KJ, Van Deyne A. Texture diversity in melon (*Cucumis melo* L.): Sensory and physical assessments. *Postharvest Biology and Technology.* 2020;150:111024.
- Kapoor M, Sharma C, Kaur N, Kaur G, Kaur R, Batra K, Rani J. Phyto-Pharmacological Aspects of *Cucumis melo* var. *agrestis*: A Systematic Review. *Pharmacognosy Reviews.* 2020;14(27).
- Koubala BB, Bassang'na G, Yapo BM, Raihanatou R. Morphological and Biochemical Changes During Muskmelon (*Cucumis melo* var. *Tibish*) Fruit Maturation. *Journal of Food and Nutrition Sciences.* 2016;4(1):18-28.
- Lignou S, Parker JK, Oruna-Concha MJ, Mottram DS. Flavour profiles of three novel acidic varieties of muskmelon (*Cucumis melo* L.). *Food Chem.* 2013;139(1-4):1152-60.
- Nuñez-Palenius HG, Gomez-Lim M, Ochoa-Alejo N, Grumet R, Lester G, Cantliffe DJ. Melon fruits: genetic diversity, physiology, and biotechnology features. *Crit Rev Biotechnol.* 2008;28(1):13-55.
- Paris HS, Amar Z, Lev E. Medieval emergence of sweet melons, *Cucumis melo* (Cucurbitaceae). *Ann Bot.* 2012;110(1):23-33.
- 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.
- Silveira AC, Aguayo E, Artés F. The suitability of three *Galia* melon cultivars and different types of cuts for the fresh-cut industry. *J Sci Food Agric.* 2013;93(15):3826-31.
- Tadmor Y, Burger J, Yaakov I, Feder A, Libhaber SE, Portnoy V, Meir A, Tzuri G, Sa'ar U, Rogachev I, Aharoni A, Aboliovich H, Schaffer AA, Lewinsohn E, Katzir N. Genetics of flavonoid, carotenoid, and chlorophyll pigments in melon fruit rinds. *J Agric Food Chem.* 2010;58(19):10722-8.
- Yuhuan R, Qian L, Yun W. Cucurbitacins extracted from *Cucumis melo* L. (CuEC) exert a hypotensive effect via regulating vascular tone. *Hypertens Res.* 2019;42:1152-61.