

FICHE NUTRITIONNELLE

POIRE CONFÉRENCE



Apport calorique

53,10 kcal pour 100 g

85,30 g Eau

3,10 g Fibres

11,40 g Glucides

0,05 mg Cuivre

12,60 µg Vitamine B9

Produit cru



LA POIRE CONFÉRENCE EN BREF

Avec 53 calories (kcal) pour 100g, la poire conférence est la variété la plus produite en Europe. Source de fibres, la poire Conférence contient des teneurs notables en vitamine B9. En France, sa production est principalement concentrée dans les régions de la Loire et du Val de Loire, qui sont les plus grandes zones de culture. Disponible de septembre à avril, la poire Conférence se conserve 2 à 3 jours à l'air ambiant. Avec sa texture fondante et son goût sucré, elle est idéale pour des utilisations culinaires variées : en salade, en compote, en tarte, en dessert, ou simplement à déguster crue.

DESCRIPTION

- Le poirier Conférence appartient à la famille des **Rosaceae**, genre *Pyrus*, espèce communis ([Chagné, 2014](#)).
- Originaire d'Asie, le poirier s'est installé en Europe depuis des temps immémoriaux. Aujourd'hui, plus de 2 000 variétés sont recensées dont la poire Conférence, un fruit d'hiver né en 1885 (Centre national de pomologie d'Alès, 2010).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Les fleurs des poiriers, **blanches** à rose blanchâtre, ont **cinq pétales** et sont souvent confondues avec des fleurs de pommier. À l'automne, les fruits comestibles de 6,5 à 10 cm de long mûrissent en une couleur allant du vert au brun (Andreu, 2008). La poire est récoltée lorsque sa peau devient de couleur vert sombre à vert clair ([Nath, 2012](#)). Comme pour les avocats ou les kiwis, elle a besoin de quelques jours après récolte pour mûrir ([Murayama, 2006](#)).
- Le fructose est responsable du goût « **sucré** » de la poire Conférence, suivi du saccharose et du glucose. Il a été montré que, par rapport au cœur, la pulpe de cette poire est plus riche en fructose ([Torregrosa, 2020](#)). L'impact du sucre est affecté par la jutosité du fruit : plus le fruit est juteux, plus son goût est sucré ([Visser, 1968](#)).
- Une étude réalisée sur des poires japonaises, espèce *pyrifolia*, a montré qu'il y a plus d'**acide titré** mais **moins de sucres totaux** dans le cœur par rapport à la pulpe. Au stade de maturation, la teneur en **acide citrique** est 17 fois plus élevée dans le cœur par rapport à la pulpe ([Gao, 2016](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Leur concentration importante en **fibres** explique probablement les **propriétés laxatives** des poires et leur effet sur la **santé intestinale** ([Reiland, 2015](#)).
- Lorsqu'elles sont stockées dans des conditions de faible teneur en oxygène ou de dioxyde de carbone, les poires Conférence peuvent développer des taches brunes dues à l'**oxydation** de leurs composés phénoliques et, éventuellement, des cavités au cœur du fruit ([Pedreschi, 2009](#)).
- De nombreux dépôts de **tanins** appartenant à la famille des polyphénols ont été observés au sein de la poire Conférence. Il a été constaté qu'une teneur élevée en ces composés taniques, possédant une **activité bactéricide**, améliorerait la conservation des fruits ([Konarska, 2013](#)).
- Les **flavonoïdes**, composés phénoliques, contribuent à la couleur et à la photoprotection des poires Conférence, et peuvent également fournir des mécanismes de défense contre les micro-organismes ([Vrancken, 2013](#)).
- Des études réalisées à partir de 10 génotypes de poires, poussant dans la région d'Ardahan (en Turquie), ont montré qu'en raison des niveaux élevés d'antioxydants, il est suggéré de consommer ce fruit avec sa peau ([Abaci, 2015](#)).

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 poire Conférence apporte en moyenne **53,10 calories (kcal)** pour 100 g soit **223 kJ**.

Une poire Conférence pèse en moyenne 120 g, soit un apport énergétique de 64,92 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 poire Conférence crue, sans peau (excepté le tableau des polyphénols qui porte sur des variétés de poires inconnues, sans peau).

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	85,30	-	-
Fibres	3,10	-	-
Glucides	11,40	0 - NC	4,38
<i>dont Sucres</i>	9,40	-	10,44
Lipides	< 0,50	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	< 0,50	-	-

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
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	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

- La poire Conférence renferme également une quantité importante de glucides (11,40 g pour 100 g), légèrement supérieure à la moyenne de ce macronutriment dans les fruits frais (11,31 g pour 100 g).
- Il s'agit essentiellement du fructose (6,60 g pour 100 g), du sorbitol (1,80 g pour 100 g), du saccharose (1,60 g pour 100 g) et du glucose (1,20 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

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

Zoom sur les lipides

- La poire Conférence **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)	3,90	-	0,49
Chlorure (mg)	< 20	-	-
Cuivre (mg)	0,05	-	5
Fer (mg)	0,09	-	0,64
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	5,30	-	1,41
Manganèse (mg)	0,02	-	1
Phosphore (mg)	9,30	-	1,33
Potassium (mg)	99	-	4,95
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Zinc (mg)	0,07	-	0,70

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (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
Chlorure (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
Cuivre (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
Fer (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
Iode (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
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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Sélénium (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
Sodium (mg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	-
Zinc (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

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- La poire Conférence apporte :
 - 5 % des VNR en cuivre, soit 0,05 mg pour 100 g ;
 - 4,95 % des VNR en potassium, soit 99 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 2 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	19,30	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	3,22	-	0,40
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	-	-
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	< 0,10	-	-
Vitamine B5 (mg)	0,065	-	1,08
Vitamine B6 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B9 (µg)	12,60	-	6,30
Vitamine C (mg)	1,39	-	1,74
Vitamine E (mg)	< 0,08	-	-
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-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)	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 B2 (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 B3 (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 B5 (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 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 poire Conférence apporte une quantité notable de **vitamine B9**. En effet, elle contient l'équivalent de 6,30 % des VNR en vitamine B9, soit 12,60 µg pour 100 g.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 2 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	3,42	1,27 - 7,28
<i>dont Flavanols (mg)</i>	3,42	1,27 - 7,28
Acides Phénoliques (mg)	3,50	1,17 - 5,50
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	3,50	1,17 - 5,50
Autres Polyphénols (mg)	1,40	0 - 1,92
Polyphénols totaux	8,32	2,44 - 14,70

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie	-
<i>dont Flavanols</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie	-
Acides Phénoliques	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie	-
Autres Polyphénols	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie	-

Zoom sur les polyphénols (variétés des poires analysées inconnues, sans peau)

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.

- **Les acides hydroxycinnamiques**, faisant partie des acides phénoliques, sont majoritairement présents dans les composites de la poire, représentant 42,07 % des polyphénols totaux identifiés.
- Viennent ensuite les **flavanols**, faisant partie des flavonoïdes (41,11 % des polyphénols totaux).

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 poire Conférence, il est possible d'utiliser l'allégation nutritionnelle suivante :

ALLÉGATION NUTRITIONNELLE DE LA POIRE CONFERENCE (CRUE, SANS PEAU)

- **Sans matières grasses** (car 100 g de poires Conférence n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Source de fibres** (car 100 g de poires Conférence apportent plus de 3 g de fibres)

- Abaci ZT, Sevindik E, Ayvaz M. Comparative study of bioactive components in pear genotypes from Ardahan/Turkey. *Biotechnology & Biotechnological Equipment*. 2015; 30(1): 36-43
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 17/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Andreu MG, Friedman MH, Northrop RJ. 2008. *Pyrus communis*, common pear [en ligne]. [consulté le 19/02/2020]. Disponible à l'adresse : <https://www.growables.org/information/LowChillFruit/documents/PyrusCommunisCommonPear.pdf>.
- Centre National de Pomologie d'Ales, Ministère de l'Agriculture. 2010. *fiche_poire.pdf* [en ligne]. [consulté le 19/02/2020]. Réalisé pour la direction générale de l'alimentation dans le cadre d'un fruit à la récréation. Disponible à l'adresse : https://agriculture.gouv.fr/sites/minagri/files/documents/pdf/fiche_poire.pdf.
- Chagné D, Crowhurst RN, Pindo M. The draft genome sequence of European pear (*Pyrus communis* L. 'Bartlett'). *PLoS One*. 2014;9(4):e92644.
- Gao Z, Zhang C, Luo M, Wu Y, Duan S, Li J, Wang L, Song S, Xu W, Wang S, Zhang C, Ma C. Proteomic analysis of pear (*Pyrus pyrifolia*) ripening process provides new evidence for the sugar/acid metabolism difference between core and mesocarp. *Proteomics*. 2016 Dec;16(23):3025-41.
- Konarska A. The Relationship between the Morphology and Structure and the Quality of Fruits of Two Pear Cultivars (*Pyrus communis* L.) during Their Development and Maturation. *The Scientific World Journal*. 2013;2013(1):1-13.
- Murayama H, Sekine D, Yamauchi Y, Gao M, Mitsuhashi W, Toyomasu T. Effect of Girdling above the Abscission Zone of Fruit on "Bartlett" Pear Ripening on the Tree. *Journal of Experimental Botany*. 2006;57(14):3679-86.
- Nath A, Deka BC, Singh A, Patel RK, Paul D, Misra LK, Ojha H. Extension of shelf life of pear fruits using different packaging materials. *J Food Sci Technol*. 2012 Oct;49(5):556-63.
- 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)
- Pedreschi R, Franck C, Lammertyn J, Erban A, Kopka J, Hertog M, Verlinden B, Nicolai B. Metabolic profiling of 'Conference' pears under low oxygen stress. *Postharvest Biology and Technology*. 2009;51(2):123-30.
- Reiland H, Slavin J. Systematic Review of Pears and Health. *Nutr Today*. 2015;50(6):301-05.
- 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.
- Torregrosa L, Echeverria G, Illa J, Torres R, Giné-Bordonaba J. Spatial distribution of flavor components and antioxidants in the flesh of 'Conference' pears and its relationship with postharvest pathogens susceptibility. *Postharvest Biology and Technology*. 2020;159(1):111004
- Tuğba Abacı Z, Sevindik E, Ayvaz M. Comparative study of bioactive components in pear genotypes from Ardahan/Turkey. *Biotechnology & Biotechnological Equipment*. 2016;30(1):36-43.
- Visser T, Schaap AA, De Vries DP. Acidity and sweetness in apple and pear. *Euphytica*. 1968;17(1):153-67.

- Vrancken K, Holtappels M, Schoofs H, Deckers T, Treutter D, Valcke R. *Erwinia amylovora* affects the phenylpropanoid-flavonoid pathway in mature leaves of *Pyrus Communis* cv. Conférence. *Plant Physiology and Biochemistry*. 2013;72(1):134-44.