FICHE NUTRITIONNELLE

POTIMARRON



LE POTIMARRON EN BREF

Avec 18 calories (kcal), le potimarron cuit est riche en vitamine A et source de potassium. Il est produit partout dans le monde. Il est disponible toute l'année, mais on le trouve plus facilement de septembre à mars, la pleine saison étant d'octobre à janvier. Côté cuisine, il se consomme cuit en veloutés, gratins, purées, en accompagnement de plats d'automne et d'hiver, incorporé en purée dans des gâteaux, mais aussi cru, en fines lamelles, ajouté dans des plats froids ou chauds. Sa peau est comestible.

DESCRIPTION

- Le potimarron appartient à la famille des **Cucurbitaceae**, du genre Cucurbita, espèce Cucurbita maxima.
- Le potimarron est produit partout dans le monde et est utilisé depuis longtemps pour la médecine traditionnelle dans de nombreux pays, comme la Chine, l'Argentine, l'Inde, le Mexique, le Brésil et la Corée (Kim, 2012).
- Il est disponible toute l'année, mais on le trouve plus facilement de septembre à mars, la pleine saison étant d'octobre à janvier (Interfel, 2020).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- En forme de poire, le potimarron dispose d'un pédoncule arrondi. Son aspect est spongieux et ses côtes ne sont pas marquées.
- Sa couleur **orange** est due à sa **richesse en caroténoïdes** et à la présence de triterpène. Elle varie du jaune pâle à l'orange vif en avançant dans sa maturation (Kikuchi, 2014).
- Il pèse généralement entre **2 et 3 kg** et peut être consommé **cuit ou cru**. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher pour le cuire.

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- D'après une étude sur le contenu en flavonoïdes de 62 plantes tropicales comestibles, le potimarron est la seule espèce à en contenir sous forme de kaempférol à raison de 371 mg/kg de poids sec (Miean, 2001). Ces derniers ont un large éventail d'activités pharmacologiques, y compris anticancéreux, cardio-protecteur, neuro-protecteur, et antidiabétique (Calderón-Montaño, 2011).· La chair mais aussi les pépins et la peau du potimarron contiennent des **antioxydants**, telle que la vitamine E, qui empêchent l'oxydation des acides gras insaturés dans la membrane cellulaire (Kim, 2012).
- Par ailleurs, les **graines sont plus riches en β-carotène** que les autres cucurbitacées et permettent de réduire les dommages cutanés causés par le soleil (Kim, 2012).
- La présence de polysaccharides non pectinés et de pectines lui confère un **effet hypoglycémiant**. Ainsi, une étude récente réalisée sur des patients atteints de diabète sévère a permis d'observer une diminution du taux de glucose sérique associée à une réduction des doses d'insuline grâce à une administration de 5 g de poudre de potimarron par 12 h pendant 3 jours consécutifs (Mahmoodpoor, 2018).
- De nombreuses études ont montré l'intérêt **thérapeutique** du potimarron dans différents domaines comme l'incontinence urinaire (Nishimura, 2014), les troubles digestifs (Menendez-Baceta, 2014) ou les pathologies cancéreuses (Agyare, 2018).

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 potimarron cru a **une faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne **17,90 calories (kcal)** pour 100 g soit **75,20 kJ**.
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 potimarron cru (pulpe, sans peau).

* 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.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	94,6	0 - NC	-
Fibres	1,10	-	-
Glucides	3,10	-	-
dont Sucres	-	-	-
Lipides	0,10	-	-
dont Acides Gras Saturés	0,027	-	-
Protéines	0,63	-	-

Sources

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

Zoom sur les glucides

- Le potimarron cru apporte 3,10 g de glucides pour 100 g.
- Cette quantité est inférieure à la moyenne des glucides dans les légumes crus : 3,45 g pour 100 g environ.
- Il s'agit majoritairement de l'amidon (2,26 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- Le potimarron cru renferme une quantité de fibres (1,10 g pour 100 g) inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (0,63 g pour 100 g) est inférieur à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La quantité de lipides présente dans le potimarron cru (0,10 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (0,56 g pour 100 g).

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	18,50	4,16 - 33	2,31
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,029	0,026 - 0,08	2,90
Fer (mg)	0,27	0,16 - 0,39	1,93
Iode (µg)	0,15	0,02 - 0,30	0,10
Magnésium (mg)	7,13	5,83 - 19,60	1,90
Manganèse (mg)	0,038	0,016 - 0,061	1,90
Phosphore (mg)	33	14,60 - 56,90	4,71
Potassium (mg)	243	131 - 458	12,15
Sélénium (µg)	< 3,35	2,20 - NC	-
Sodium (mg)	29,70	1,70 - NC	-
Zinc (mg)	0,11	0,094 - 0,20	1,10

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqual 2020	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Zinc (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Le potimarron cru renferme une quantité notable de **potassium**. Il apporte l'équivalent de 12,15 % des VNR en potassium, soit 243 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 5 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	-	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	-
Vitamine B1 (mg)	0,05	-	4,55
Vitamine B2 (mg)	0,02	0,014 - 0,021	1,43
Vitamine B3 (mg)	0,20	NC - 0,24	1,25
Vitamine B5 (mg)	0,40	-	6,67
Vitamine B6 (mg)	0,05	0,041 - 0,068	3,57
Vitamine B9 (µg)	**36**	**-**	**18**
Vitamine C (mg)	5	-	6,25
Vitamine E (mg)	0,10	0,06 - 0,18	0,83
Vitamine K1 (µg)	-	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 2020	-	-
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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B1 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Le potimarron cru est **source de vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 18 % des VNR en vitamine B9, soit 36 µg pour 100 g.
- Il apporte également l'équivalent de :
  - 6,67 % des VNR en vitamine B5, soit 0,40 mg pour 100 g ;
  - 6,25 % des VNR en vitamine C, soit 5 mg pour 100 g.

- La quantité des autres vitamines représente moins de 5 % des VNR.

BOUILLI

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 potimarron bouilli **a une faible valeur énergétique***. Il apporte en moyenne **38,20 calories (kcal)** pour 100 g, soit **161 k**J.
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 potimarron bouilli/cuit à l'eau (pulpe, sans peau).
* 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.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	88,9	-	-
Fibres	1,80	-	-
Glucides	6,88	-	-
dont Sucres	3,50	-	-
Lipides	0,30	-	-
dont Acides Gras Saturés	0,08	-	-
Protéines	1,06	NC - 1,10	-

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
Fibres	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
Glucides	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
dont Sucres	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Lipides	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
dont Acides Gras Saturés	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- Le potimarron bouilli renferme 6,88 g de glucides pour 100 g.
- Cette quantité est supérieure à la moyenne des glucides dans les légumes cuits : 4,85 g pour 100 g environ.
- Il s'agit notamment du glucose (1,30 g pour 100 g), de l'amidon (1,20 g pour 100 g), du fructose (1,10 g pour 100 g) et du saccharose (1,10 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- Le potimarron bouilli renferme 1,80 g de fibres.
- Cette quantité est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (1,06 g pour 100 g) est inférieur à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La quantité de lipides présente dans le potimarron bouilli (0,30 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (0,53 g pour 100 g).

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	18	-	2,25
Chlorure (mg)	61,98	-	7,75
Cuivre (mg)	0,08	-	8

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Fer (mg)	0,19	-	1,36
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	8,50	-	2,27
Manganèse (mg)	0,06	-	3
Phosphore (mg)	27	-	3,86
Potassium (mg)	**330**	**-**	**16,50**
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,24	-	2,40

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Manganèse (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	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 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
Zinc (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Le potimarron bouilli est **source de potassium** car il apporte l'équivalent de 16,50 % des VNR en potassium, soit 330 mg pour 100 g.
- Il apporte également l'équivalent de :
  - 8 % des VNR en cuivre, soit 0,08 mg pour 100 g ;
  - 7,75 % des VNR en chlorure, soit 61,98 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 5 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	5 310	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	**885**	**-**	**110,63**
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	-	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,74	-	4,63
Vitamine B5 (mg)	0,29	-	4,83
Vitamine B6 (mg)	0,06	-	4,29
Vitamine B9 (µg)	9,28	-	4,64
Vitamine C (mg)	8,65	-	10,81
Vitamine E (mg)	1,52	-	12,67
Vitamine K1 (µg)	3,17	-	4,23

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B6 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Le potimarron bouilli est **riche en vitamine A** car il apporte l'équivalent de 110,63 % des VNR en vitamine A, soit 885 µg pour 100 g.
- Il renferme également une quantité notable de **vitamine E** et de **vitamine C**. Il apporte l'équivalent de :
  - 12,67 % des VNR en vitamine E, soit 1,52 mg pour 100 g ;
  - 10,81 % des VNR en vitamine C, soit 8,65 mg pour 100 g.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 5 % des VNR.

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 potimarron cru, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POTIMARRON CRU

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de potimarron cru apportent moins de 40 kcal)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de potimarron cru apportent moins de 5g de sucres)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de potimarron cru n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)

- **Source de vitamine B9** (car 100 g de potimarron cru apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POTIMARRON CRU)

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.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ BOUILLI

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 potimarron bouilli, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POTIMARRON BOUILLI

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de potimarron bouilli apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de potimarron bouilli n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses
- **Riche en vitamine A** (car 100 g de potimarron bouilli apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de potimarron bouilli apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POTIMARRON BOUILLI)

De la vitamine A

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

Du potassium

- Le potassium contribue :

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

RÉFÉRENCES

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2020. Consultée le 24/07/2020 depuis le site internet Ciqual https://ciqual.anses.fr/
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual pour le calcul des apports nutritionnels CALNUT 2020. Consultée le 22/09/2020 depuis le site internet Ciqual https://ciqual.anses.fr/
- Agyare C, Spiegler V, Asase A, Scholz M, Hempel G, Hensel A. An Ethnopharmacological Survey of Medicinal Plants Traditionally Used for Cancer Treatment in the Ashanti Region, Ghana. Journal of Ethnopharmacology. 2018;212: 137 52.
- Calderón-Montaño JM, Burgos-Morón E, Pérez-Guerrero C, López-Lázaro M. A Review on the Dietary Flavonoid Kaempferol. Mini Reviews in Medicinal Chemistry. 2011;11 (4): 298 344.
- Interfel – Les fruits et légumes frais. 2020. Courges et potirons [en ligne] [consulté le 21/02/2020]
- Kikuchi T, Ueda S, Kanazawa J, Naoe H, Yamada T, Tanaka R. Three New Triterpene Esters from Pumpkin (Cucurbita maxima) Seeds. Molecules. 2014;19 (4): 4802 13.
- Kim MY, Kim EJ, Kim YN, Choi C, Lee BH. Comparison of the chemical compositions and nutritive values of various pumpkin (Cucurbitaceae) species and parts. Nutrition Research and Practice. 2012;6 (1): 21 27.
- Mahmoodpoor A, Medghalchi M, Nazemiyeh H, Asgharian P, Shadvar K, Hamishehkar H. Effect of Cucurbita Maxima on Control of Blood Glucose in Diabetic Critically Ill Patients. Advanced Pharmaceutical Bulletin. 2018;8 (2): 347 51.
- Menendez-Baceta G, Aceituno-Mata L, Molina M, Reyes-García V, Tardío J, Pardo-de-Santayana M. Medicinal Plants Traditionally Used in the Northwest of the Basque Country (Biscay and Alava), Iberian Peninsula. Journal of Ethnopharmacology. 2014;152 (1): 113 34.
- Miean KH, Mohamed S. Flavonoid (Myricetin, Quercetin, Kaempferol, Luteolin, and Apigenin) Content of Edible Tropical Plants. Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2001;49 (6): 3106 12.
- Nishimura M, Ohkawara T, Sato H, Takeda H, Nishihira J. Pumpkin Seed Oil Extracted From Cucurbita Maxima Improves Urinary Disorder in Human Overactive Bladder. Journal of Traditional and Complementary Medicine. 2014;4 (1): 72 74.
- 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.