

# La pomme, le fruit préféré des Français

**Depuis sa découverte au néolithique, la pomme a traversé les âges. Son succès grandissant est peut-être lié à ses nombreux bénéfices santé. La pomme a tout pour elle. Zoom sur le fruit préféré des Français.**

L'homme du néolithique des plateaux d'Anatolie était un gastronome : c'est lui qui, le premier, apprécia les variétés comestibles produites par un arbuste -le pommier- apparu sur terre voici 80 millions d'années. C'est également lui qui conduira la pomme à la conquête des régions tempérées de l'Europe et, beaucoup plus tardivement, du monde, à la faveur des périodes de réchauffement climatique.

Trois siècles avant notre ère déjà, dans son «*Histoire des Plantes*», Théophraste distinguait six variétés de pommes. Le fruit se développe autour de la Méditerranée, mais aussi dans les imaginations. La pomme est très présente dans les récits mythologiques : offerte par Pâris à Aphrodite, la pomme est à l'origine de la guerre de Troie, et pour son avant-dernier travail, Hercule vole celles du jardin des Hespérides.

Les Romains participent à l'implantation du fruit dans une grande partie de l'Europe, au gré de leurs conquêtes, et se régalent d'une trentaine de variétés. Dix siècles plus tard, une vingtaine de plus sont répertoriées par le célèbre agronome Olivier de Serres.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, la pomme



**Les gourmandes, les toniques, les rustiques, les parfumées, les équilibrées... Les pommes, il y en a pour tous les goûts !**

Photo : Philippe DUFOUR/INTERFEL

connaît un essor spectaculaire dans lequel la France joue un rôle éminent. Un véritable âge d'or de la création qui voit la pomme se multiplier sous forme de variétés toujours plus savoureuses, mieux adaptées à une large diffusion. Ce sont alors 527 variétés bien différenciées que le grand pépiniériste André Leroy décrit à l'époque. La pomme peut, de nos jours, se prévaloir d'un éventail gourmand de 6.000 variétés réparties à travers le monde.

## Riche en fibres

Aujourd'hui, avec 17,7 % de part de marché en volume, la pomme est le premier fruit consommé en France devant les bananes (15,5 %) et les oranges (13,6 %). Les ménages en consomment 16,6 kg par an en moyenne.

Il faut dire que les vertus de la pomme sont nombreuses et parfois insoupçonnées. La pomme est faible en calories (en moyenne 50 calories pour 100 g), tout en possédant une densité nutritionnelle haute. Elle est pauvre en lipides et glucides,

ses fibres, en particulier la pectine, limitent l'absorption des graisses et des sucres et contribuent à la satiété.

La pomme, forte de sa teneur en fibres et en polyphénols, a des effets bénéfiques sur la prévention du diabète de type 2, mais aussi sur l'équilibre glycémique des personnes souffrant de cette maladie. En effet, la pomme contient peu de sucre et de glucose, son sucre principal est le fructose. Elle possède ainsi un indice glycémique faible.

Grâce à sa richesse en fibres et à l'action de ses polyphénols, la pomme participe au bon fonctionnement intestinal et régule sa flore. Elle est également riche en eau (environ 85 %) et possède de ce fait des qualités diurétiques.

La consommation de pommes favorise, par ailleurs, la prévention des caries grâce à ses polyphénols qui diminuent l'adhérence à l'émail des *streptococcus mutans* présents dans la plaque dentaire.

Source : Association Nationale Pommes Poires

## Fêtes à souhaiter

**Vendredi 29 septembre :**  
Saint Michel

**Samedi 30 septembre :**  
Saint Jérôme

**Dimanche 1<sup>er</sup> octobre :**  
Saint Allowin - Fête des G. Pères

**Lundi 2 octobre :**  
Saint Léger

**Mardi 3 octobre :**  
Saint Gérard - Guérard

**Mercredi 4 octobre :**  
Saint François - Francis

**Jeudi 5 octobre :**  
Saint Fleur - Florie

**Vendredi 6 octobre :**  
Saint Bruno - Flona

## FRUITS DE SAISON EN OCTOBRE

CHATAIGNE - COING - FIGUE - NOISETTE - POIRE -  
POMME - PRUNE - RAISIN - RHUBARBE