

Tableau Récapitulatif des résultats

Analyse	Patate douce crue à chair blanche	Pomme de terre crue	Patate douce crue à chair orangée	Frites de patate douce à chair blanche	Frites de pomme de terre	Frites de patate douce à chair orangée
Protéines (g/100g)	1,80 g	3,4 g	1,6 g	1,81 g	3,5 g	1,70 g
Glucides (g/100g)	18,5 g	16,4 g	23,5 g	25,2 g	34,62 g	26,5 g
Valeur énergétique (Kcal)	82,64 Kcal	80,64 Kcal	102,65 Kcal	167,8 Kcal	208,73 Kcal	165,9 Kcal
Calcium (mg/100g)	37,8 mg	22,5 mg	36,1 mg	32,5 mg	24,1 mg	32,6 mg
Manganèse (mg/100 g)	0,25 g	0,16 g	0,40 g	0,43 g	23,7 g	0,58 g
Cuivre (mg/100g)	0,15 g	0,12 g	0,14 g	0,13 g	0,13 g	0,13 g
Fer (mg/100g)	0,75 g	0,78 g	0,72 g	0,7 g	1,03 g	0,71 g
Vitamine A (mg/100g)	8,6 mg	2,5 mg	11,05 mg	8,7 mg	0,003 mg	11,08 mg
Vitamine C (mg/100g)	16,5 mg	18,8 mg	16,5 mg	16,5 mg	3,12 mg	16,2 mg

CONCLUSION GÉNÉRALE ET RECOMMANDATIONS

Globalement, la patate douce possède des vertus nutritionnelles supérieures à celles de la pomme de terre pour sa forte teneur en vitamines et sels minéraux. Pour la plupart des paramètres analysés, la patate douce à chair orangée présente un profil nutritionnel supérieur à celui de la patate douce à chair blanche. La part des apports journaliers de chaque nutriment pour la patate douce confirme les résultats obtenus.

Ils démontrent que la patate douce (chair blanche ou orangée) peut améliorer la qualité nutritionnelle des repas destinés aux enfants, personnes vulnérables (malades en convalescence) et femmes en âge de procréer, enceintes ou allaitantes.

Elle peut être considérée comme un "booster de croissance", une solution de lutte contre la malnutrition des enfants. Sa faible teneur en glucide après friture, justifie qu'elle puisse être un aliment de 1^{er} choix dans la préparation de frites à base de féculent.

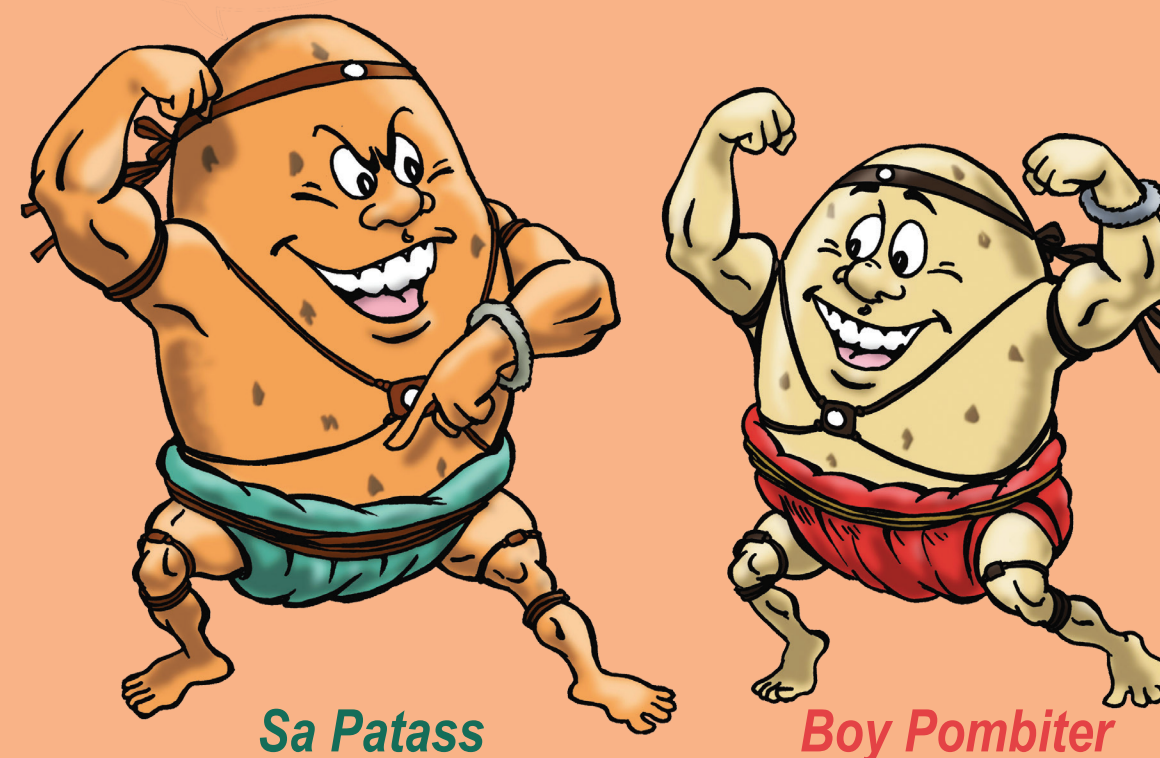
SADMAD

Système alimentaire durable pour la lutte contre la malnutrition dans la région de Dakar



ANALYSE NUTRITIONNELLE

PATATE DOUCE vs POMME DE TERRE



Sa Patass

Boy Pombiter

En partenariat avec



CHOIX DES PRODUITS

- La patate douce crue à chair blanche ;
- des frites de patate douce à chair blanche ;
- la patate douce crue à chair orangée ;
- des frites de patate douce à chair orangée ;
- la pomme de terre crue ;
- des frites de pomme de terre locale.

CRITÈRES D'APPRÉCIATION

Les critères ont porté sur la teneur en :

- Vitamine A¹
- Manganèse²
- Fer³
- Calcium⁴
- Vitamine C⁵
- Protéines⁶
- Valeur énergétique
- Cuivre⁷
- Glucides⁸

¹La vitamine A agit sur la croissance des os et des dents. Elle augmente la résistance aux infections. La vitamine A agit aussi sur la vision et la peau.

²Le manganèse est un oligo-élément nécessaire pour le bon fonctionnement de notre organisme. Le manganèse participe à l'utilisation des glucides et des lipides par l'organisme.

³Le fer est un oligo-élément important si l'on sait que 25% de la population souffre d'anémie. Il participe à la formation des globules rouges et stimule le système immunitaire.

⁴Le calcium a pour principale fonction de régulariser le système cardiaque en plus de son rôle prépondérant dans la construction osseuse.

MÉTHODOLOGIE

Les échantillons de 500 g chacun ont été prélevés sur le marché à Dakar et ont porté sur :

- la patate douce crue à chair blanche ;
- la patate douce crue à chair orangée ;
- la pomme de terre.

Des échantillons de frites de patate douce à chair blanche, orangée et de pomme de terre ont été préparés.

ETABLISSEMENT DE PROTOCOLE

Les méthodes d'analyses sont celles de :

- Kjeldahl (protéines) ;
- réfractométrie (glucides) ;
- extraction par Soxhlet (matières grasses) ;
- gravimétrie (valeur énergétique) et ;
- spectrophotométrie par absorption atomique (vitamines et minéraux).

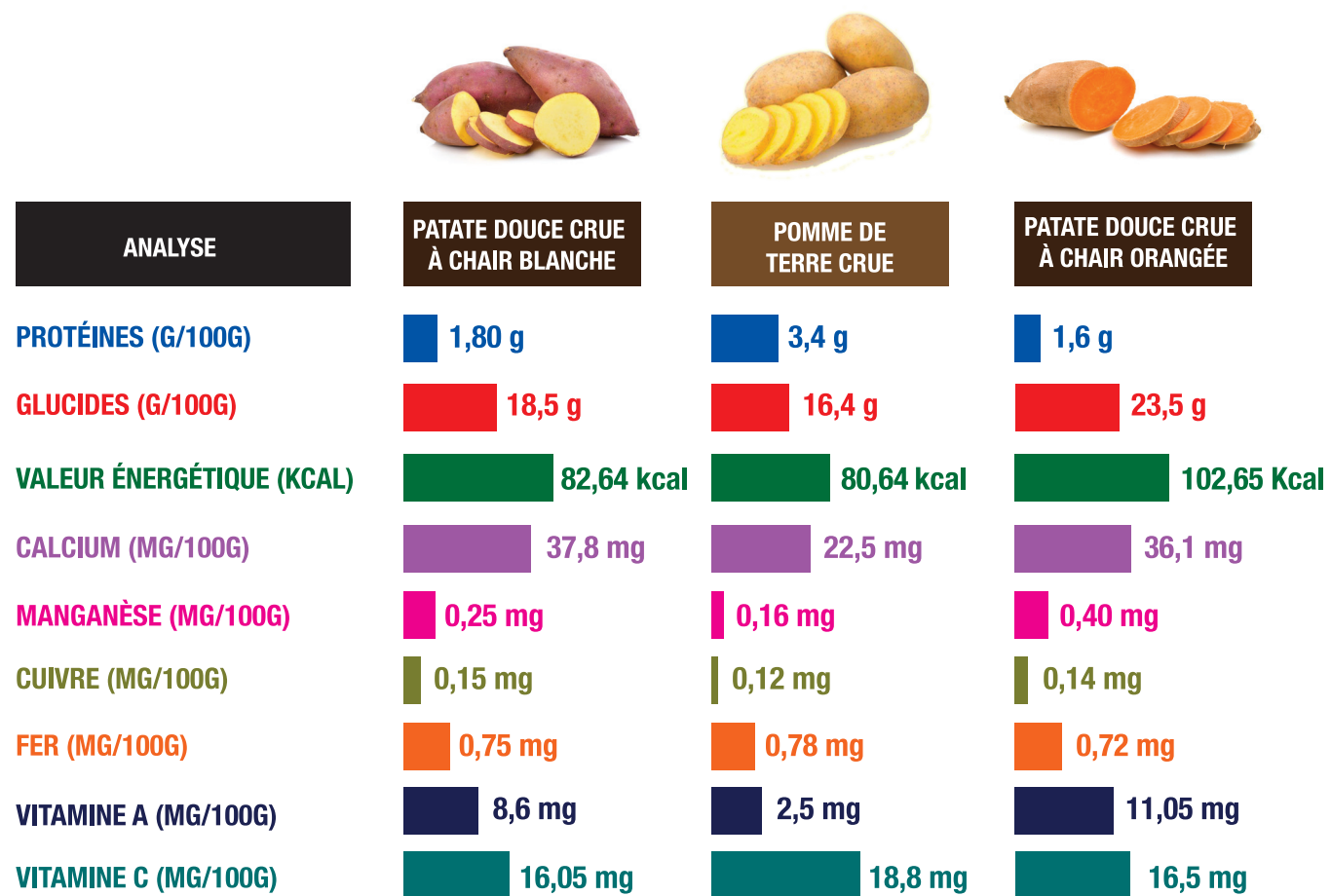
⁵La vitamine C facilite l'utilisation du fer, l'assimilation du calcium. Elle renforce le système immunitaire de l'organisme ainsi que la fabrication de globules rouges. C'est également un puissant anti-oxydant.

⁶Les protéines sont indispensables à la croissance, à l'entretien et au renouvellement des tissus et fibres musculaires et permettent les synthèses d'hormones, enzymes et autres molécules indispensables à l'organisme.

⁷Le cuivre est un élément contribuant au bon fonctionnement du cœur et lutte contre les infections.

⁸Les glucides sont indispensables au fonctionnement des muscles et du cerveau. Ils constituent la source d'énergie la plus rapidement utilisable par l'organisme et sont impliqués dans l'anabolisme des protéines. Les glucides ont donc un rôle essentiellement énergétique.

Résultats comparaisons patate douce (chair blanche et orangée) vs pomme de terre : format cru

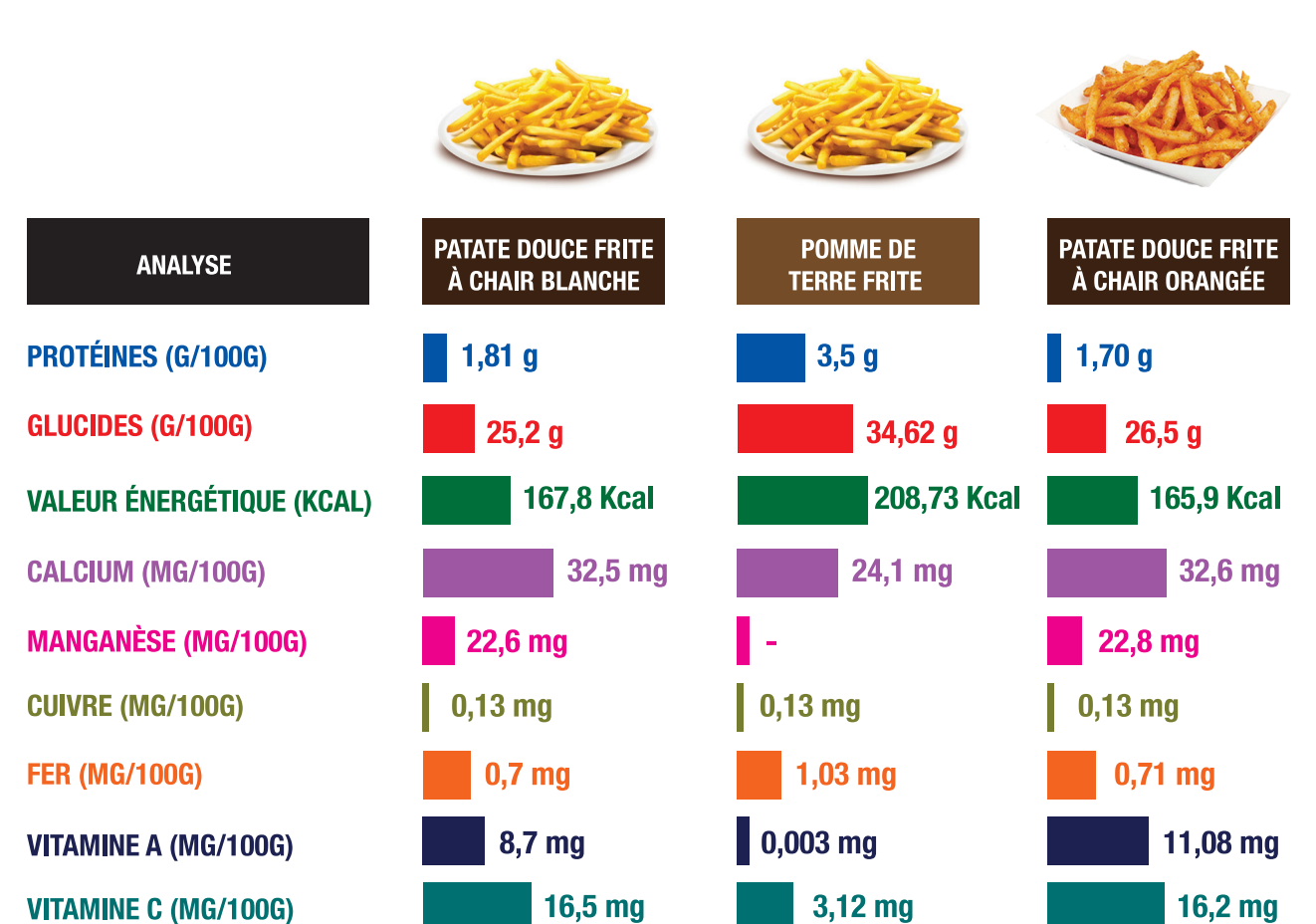


CONCLUSION

La patate douce (chair orangée et blanche) offre des avantages nutritionnels notables comparés à ceux de la pomme de terre. Riche en glucide, calcium, cuivre, manganèse, vitamine A, elle présente un profil nutritionnel meilleur que celui de la pomme de terre.

La patate douce apporte une valeur énergétique largement supérieure à celle de la pomme de terre même si elle présente une teneur plus faible en protéine.

Résultats comparaisons patate douce (chair blanche et orangée) vs pomme de terre : format frite



CONCLUSION

Les résultats de l'analyse permettent de constater que les frites de patate douce (chair orangée et blanche), offrent un profil nutritionnel meilleur comparé à celui des frites de pomme de terre pour sa forte teneur en calcium, vitamine A et C.

Bien qu'apportant la même valeur en cuivre que les frites de pomme de terre, elles présentent un avantage considérable grâce à sa faible teneur en glucides (sucre).