

Faits réels et idées reçues à propos de la patate douce



Beaucoup de croyances erronées autour de la patate douce sont préjudiciables à la demande concernant cet aliment. Afin de promouvoir efficacement la PDCO, ses défenseurs doivent connaître les réalités.



■ La PDCO est un excellent aliment pour les hommes aussi

✦ Faits Réels

La **patate douce** appartient à la famille des convolvulacées qui produisent des racines tubéreuses comestibles et des légumes verts. Contrairement à la croyance populaire, la patate douce n'a pas de lien avec la pomme de terre, qui appartient à une famille différente et qui est un tubercule. Le nom scientifique de la patate douce est *Ipomoea batatas*. La famille de la patate douce est également différente de celle de l'igname (*Dioscoria spp.*).

La patate douce est originaire de l'Amérique latine mais la Chine en est le premier producteur avec une production de 85 millions de tonnes par an. L'Ouganda est le premier producteur de patate douce en Afrique sub-saharienne (ASS).

La patate douce est non seulement bénéfique pour la consommation humaine mais elle constitue également une source saine et peu coûteuse de protéines lorsqu'utilisée comme aliment pour bétail.

Toutes les variétés de patates douces contiennent des vitamines et des sels minéraux importants, en

particulier les vitamines C, B6, de l'acide folique et des sels de potassium et de manganèse. La patate douce à chair orange (PDCO), en particulier, constitue une importante source de bêta-carotène, une provitamine A. Les effets bénéfiques potentiels de la patate douce à chair violette dans la prévention du cancer sont étudiés par des nutritionnistes aux Etats-Unis. Les anthocyanes qui sont responsables de la pigmentation violette de cette variété se trouvent également dans les fruits et légumes tels que les myrtilles et le chou rouge. Ce sont des antioxydants actifs bio disponibles qui passent facilement du tube digestif à la circulation sanguine.

Certaines variétés de patate douce, mais pas toutes, peuvent provoquer des flatulences (Présence anormale de gaz dans l'intestin), ce qui peut réduire leur acceptabilité auprès de certains consommateurs

✦ Quelques mythes courants concernant la patate douce en ASS

Mythe #1: La consommation d'aliments sucrés, y compris la patate douce peut provoquer le diabète

Réalité: Le diabète de type 2 (une situation dans laquelle l'organisme ne produit pas suffisamment d'insuline ou que l'insuline ne fonctionne pas correctement, avec pour conséquence une glycémie élevée), qui constitue la forme la plus fréquente de diabète, n'est pas causée par la consommation d'aliments sucrés. Cependant, une mauvaise alimentation, surtout une remplie de certains types de sucre, augmente la probabilité de contracter la maladie. Les facteurs de risque de développement du diabète de type 2 comprennent l'hypertension, le taux sanguin élevé de triglycérides (graisses), l'alimentation riche en matières grasses, la consommation excessive d'alcool, une vie sédentaire (peu d'exercices) et le surpoids ou l'obésité.

Contrairement à ce mythe, la patate douce est un aliment souvent recommandé aux diabétiques car elle a un indice glycémique (IG) plus faible



que beaucoup d'autres féculents. Cela est dû en partie à sa teneur élevée en fibres. Les aliments à faible IG libèrent lentement le glucose dans la circulation sanguine, ce qui permet de contrôler le niveau de la glycémie (glucose). Beaucoup de régimes font la promotion de la patate douce en tant qu'aliment *brûleur de matières grasses* et elle est placée en tête de nombreuses listes des *meilleurs aliments à consommer*.

Mythe #2: La patate douce et les aliments sucrés sont bons pour les femmes et les enfants, mais pas pour les hommes, car ils provoquent l'infécondité et la stérilité chez les hommes

Réalité: Les aliments au goût sucré N'ONT PAS un effet négatif sur la fertilité masculine. En fait, la vitamine A qui se trouve dans la PDCO et d'autres aliments est importante pour prévenir l'atonie des spermatozoïdes. La PDCO est également riche en acide folique, une vitamine B aux propriétés anti oxydantes qui est essentielle pour garder le sperme exempt des anomalies chromosomiques. L'apport suffisant en folates (le folate est la forme d'acide folique qui se produit naturellement dans l'organisme) est également important pour les femmes avant et pendant la grossesse. La PDCO, riche en vitamines A, C, E et en acide folique, est l'aliment parfait pour la fécondité des hommes et est un aliment sain qui peut être apprécié par toute la famille.

Mythe #3: La consommation d'aliments sucrés tels que la patate douce provoque les vers chez les enfants

Réalité: Les vers sont des parasites intestinaux qui infestent aussi bien les humains que les animaux. Les plus courants sont les vers ronds, les oxyures, le ténia, l'ankylostome, etc. Les vers pénètrent dans le corps humain à partir de trois sources possibles: l'air que nous respirons, l'eau que nous buvons et la nourriture que nous mangeons. Il n'existe aucune relation entre le goût des aliments et la présence de vers.

Mythe #4: Consommer des aliments sucrés tels que la patate douce expose à un risque accru de contracter le paludisme

Réalité: Le paludisme est transmis à l'homme lorsqu'un anophèle infecté pique une personne et injecte les parasites du paludisme (sporozoïtes) dans son sang. Les sporozoïtes utilisent la circulation sanguine pour atteindre le foie, arrivent à maturité et infectent en fin de compte les globules rouges. Les croyances largement répandues à travers l'Afrique selon lesquelles rester sous le soleil, manger des aliments sucrés et gras, un mauvais assainissement de l'environnement et la consommation de fruits pas mûrs provoquent le paludisme, en plus de la profonde croyance culturelle en la sorcellerie, ont entravé les efforts visant à prévenir et à traiter correctement le paludisme.

Mythe #5: Les feuilles de la patate douce sont impropres à la consommation humaine

Réalité: Les feuilles de patate douce sont consommées dans de nombreuses régions d'Afrique. Elles sont riches en nutriments et en composés énergétiques, y compris les glucides complexes, les protéines, les acides aminés, les fibres alimentaires solubles et insolubles, les acides gras oméga-3, les vitamines et les sels minéraux (vitamine A, acide folique, vitamine C, calcium, magnésium, phosphore), les antioxydants, et d'autres composés bioactifs. Les jeunes feuilles (moins de trois mois) sont plus tendres et sont préférées aux feuilles matures. Pour en tirer le maximum d'avantages, ne pas trop laisser cuire les feuilles.

Mythe #6: La PDCO peut améliorer la vue et remédier à la cécité

Réalité: Les enfants et les femmes enceintes qui ne trouvent pas assez de vitamines A dans leur régime alimentaire peuvent souffrir de cécité nocturne (difficulté ou incapacité à voir dans la pénombre, tôt le matin ou le soir). Chez les enfants, cela peut évoluer vers des infections dommageables pour l'œil telles que les taches de Bitot (taches d'aspect mousseux sur la partie blanche de l'œil) et la xérophtalmie (sécheresse de la cornée et de la conjonctive) qui peuvent entraîner en fin de compte une cécité irréversible.

La vitamine A dans la PDCO et d'autres aliments favorise une bonne vision et permet de prévenir les cas de maladie, mais ne peut pas remédier à la cécité une fois qu'elle est survenue.

Mythe #7: La PDCO est une culture génétiquement modifiée

Réalité: La patate douce est une culture génétiquement riche et diversifiée et toutes ses différentes couleurs de chair (blanche, crème, jaune, orange et violette) se trouvent dans la nature. Certaines variétés produisent des tubercules et des boutures et d'autres produisent uniquement des boutures et des feuilles. Plus de 5 000 différentes variétés de patates douces sont conservées dans la banque de gènes du Centre international de la pomme de terre afin de préserver sa biodiversité et servir des programmes d'amélioration génétique dans le monde. La PDCO **N'A PAS** été génétiquement modifiée dans le but d'augmenter sa teneur en provitamine A.

La PDCO est naturellement riche en provitamine A et se classe en Tête des meilleurs aliments à consommer.

Le projet Reaching Agents of Change (RAC) fait campagne pour l'augmentation des investissements en faveur des approches alimentaires fondées sur la patate douce à chair orange pour la lutte contre la carence en vitamine A (CVA) chez les enfants de moins de cinq ans et leurs mères. Le projet RAC renforce également les capacités institutionnelles à concevoir et à mettre en œuvre des projets tenant compte de la problématique homme-femme en vue d'assurer un large accès et l'utilisation de la patate douce à chair orange dans certains pays africains. Ses efforts contribuent à l'initiative globale « Sweetpotato for Profit and Health Initiative (SPHI) » qui vise à améliorer les conditions de vie de 10 millions de familles africaines d'ici à 2020.

Contacts:

Adiel Mbabu (CIP)
Chef du projet RAC
a.mbabu@cgjar.org

Sonii David (HKI)
Conseiller en Genre et Plaidoyer
sdavid@hki.org

Jan Low (CIP)
Chef de fil SPHI
j.low@cgjar.org