

Valeur nutritive de la figue

	Figues fraîches, 2 fruits moyens (100 g)	Figues séchées, environ 4 fruits (35 g)
Calories	74	84
Protéines	0,8 g	1,1 g
Glucides	19,2 g	21,5 g
Lipides	0,3 g	0,3 g
Fibres alimentaires	2,9 g	3,2 g

Charge glycémique Faible

Pouvoir antioxydant Très élevé

Source : Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2010.

Profil santé de la figue

Noires, vertes ou violettes, les **figues** renferment une étonnante variété de **vitamines** et **minéraux**. Elles pourraient contribuer à prévenir de nombreuses **maladies**. Et elles sont délicieuses!

Les bienfaits de la figue

Figues séchées

- Même si peu d'études ont été effectuées spécifiquement sur la **figue**, plusieurs études prospectives et épidémiologiques ont révélé qu'une consommation élevée de fruits et de légumes diminuait le risque de maladies cardiovasculaires^{1,14,21}, de certains cancers^{8,15,22,23} et d'autres **maladies chroniques** comme le diabète de type 2^{2,16}. La présence d'antioxydants et de fibres dans les fruits et les légumes pourrait jouer un rôle dans ces effets protecteurs.

Que contient la figue?

Antioxydants

Les **figues** contiennent différents antioxydants, particulièrement des composés phénoliques de la famille des flavonoïdes²⁰. La **pelure des figues**, qui est habituellement consommée, contient la majorité des antioxydants du fruit⁴. Les figues de **couleur foncée** (par exemple la variété Mission) contiendraient davantage d'antioxydants que les variétés de couleur plus pâle⁴. De plus, une portion de **figues fraîches** aurait un **pouvoir antioxydant** plus élevé qu'une portion de figues séchées¹⁹. En effet, certains composés phénoliques contenus dans les fruits frais seraient détruits ou convertis en des formes non antioxydantes au cours du processus de **séchage**²⁰. Les figues séchées possèdent une bonne capacité antioxydante, mais elle est moins élevée que celle d'autres fruits séchés comme les abricots, les pruneaux et les raisins¹⁸.

Les figues fraîches contiennent également de petites quantités de caroténoïdes, qui possèdent des propriétés antioxydantes⁷. Les plus abondants sont le lycopène, suivi de la lutéine et du bêta-carotène⁷. Il est à noter que les caroténoïdes sont mieux absorbés dans l'organisme lorsqu'une petite quantité de **lipides** (gras) est consommée au même moment⁹. Les figues accompagnées de quelques noix ou de fromage constituent une excellente collation santé.

Fibres alimentaires

Les figues fraîches et séchées contiennent environ 30 % de fibres solubles et 70 % de fibres insolubles⁴. Une portion de 60 ml (1/4 tasse) de **figues séchées** fournit 10 % des **apports quotidiens recommandés** en fibres totales pour les hommes de 19 ans à 50 ans, et 15 % pour les femmes du même groupe d'âge¹². De façon générale, une alimentation riche en fibres est associée à un plus faible risque de cancer du côlon¹³. Les fibres **solubles** peuvent contribuer à normaliser les taux sanguins de cholestérol, de glucose et d'insuline, ce qui peut aider au traitement des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2. Quant aux fibres **insolubles**, elles aident à maintenir une **fonction intestinale** adéquate¹³.

Vitamines et minéraux

La figue séchée se distingue également par un contenu en **différents nutriments** (dont les fibres, le potassium, le calcium et le fer) supérieur à celui des canneberges, dattes, raisins et prunes séchés^{5,17}.

Vitamines et minéraux principaux

- ★ Vitamine A La figue séchée est une **source** de vitamine A.
- ★ Vitamine K La figue séchée est une **source** de vitamine K. La figue fraîche est une **source** de vitamine K pour la **femme** seulement.
- ★ Vitamine B1 (thiamine) La figue fraîche est une **source** de **vitamine B1**.
- ★ Vitamine B5 (acide pantothénique) La figue fraîche est une **source** de vitamine B5.
- ★ Vitamine B6 (pyridoxine) La figue fraîche est une **source** de vitamine B6.
- ★ Calcium La figue séchée est une **source** de calcium.
- ★ Cuivre Les figues fraîches et séchées sont des **sources** de cuivre.
- ★ Fer La figue séchée est une **source** de fer pour l'**homme** seulement.
- ★ Manganèse Les figues fraîches et séchées sont des **sources** de **manganèse**.
- ★ Magnésium La figue séchée est une **source** de magnésium. La figue fraîche est une **source** de magnésium pour la **femme** seulement.
- ★ Potassium La figue séchée est une **source** de potassium.

Du calcium dans les figues?

Bien que les produits laitiers soient la principale source de calcium dans notre alimentation, les figues séchées en contiennent plus que la plupart des autres fruits¹⁷. Cependant, la biodisponibilité du calcium de certains végétaux est variable¹⁰, car certaines substances naturelles des végétaux (telles que l'acide phytique et les oxalates) diminuent l'absorption de ce minéral dans l'organisme¹¹. Bien que la biodisponibilité du calcium de la **figue séchée** ne soit pas connue, l'ajout de ce fruit séché est tout de même un moyen intéressant d'augmenter l'apport en calcium.

Profil santé

Recherche et révision scientifique sous la direction de Louise Corneau, Dt.P., M.Sc., nutritionniste, Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF), Université Laval. (septembre 2010)

Les **figues séchées** et les **figues en conserve** se trouvent en tout temps. La **figue fraîche** est surtout disponible en saison, c'est-à-dire à l'automne. Selon les variétés, elle est blanche, jaune, verte, noire ou violette, et plus ou moins sucrée. Elle doit être charnue et molle au toucher. Sa peau doit être légèrement plissée et exempte de taches ou de meurtrissures.

Conserver

Réfrigérateur. Les **figues fraîches** se conservent 1 jour ou 2, dans le bas du réfrigérateur. Enveloppez-les bien, car elles absorbent facilement les odeurs.

Congélateur. Entières, elles se conservent quelques mois.

Les **figues séchées** se conservent dans un contenant hermétique, au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

La petite histoire de la figue

Noms communs : figue, caprifigue.

Nom scientifique : *Ficus carica*.

Famille : moracées.

Le terme «**figue**» est apparu au XIII^e siècle. Le mot vient du provençal *figo* qui l'a emprunté au latin *ficus*. Il a remplacé la forme populaire *fie* et la forme dialectale *fige*, qui ont eu cours jusqu'à la fin du XII^e siècle. Le nom latin vient possiblement de l'hébreu *feg*.

La **figue de Barbarie** appartient à une tout autre famille botanique. Il s'agit en fait du fruit de l'oponce, une sorte de cactus.

Originaire de l'Asie de l'Ouest ou du Sud-Ouest, le **figuier** est le seul des 600 à 800 espèces de *Ficus* dont on produit le fruit à une échelle commerciale. D'autres espèces sont cultivées pour la production de latex, qui sert à fabriquer du caoutchouc, ou comme plantes ornementales intérieures et extérieures.

Mi-figue, mi-raisin

Voilà une expression très ancienne! Elle fait référence à l'habitude des marchands de l'antique ville grecque de Corinthe d'ajouter à leurs célèbres raisins des morceaux de figues sèches, beaucoup moins chères, pour les vendre aux Vénitiens. Cette expression désignera ensuite l'ambiguïté qu'éprouvaient

les Vénitiens, qui hésitaient entre la satisfaction gourmande et le mécontentement d'avoir été bernés. Plus tard, elle désignera toute ambiguïté de même nature.

Avec la datte, l'olive et le raisin, la figue était le fruit le plus important de l'alimentation des anciennes civilisations du **bassin méditerranéen**. D'après des vestiges trouvés lors de l'excavation de sites néolithiques au Proche-Orient, la culture du figuier remonterait à au moins 4 000 ans avant notre ère. Phéniciens, Égyptiens, Crétois, Grecs et Romains, tous vénéraient cet arbre et le cultivaient. Comme ce fut le cas pour nombre d'autres plantes alimentaires, les Romains l'introduiront dans le reste de l'Europe. Dès la fin du VIII^e siècle, il sera cultivé en France, notamment dans les vergers de Charlemagne.

Les conquérants espagnols l'introduiront au Mexique au XVI^e siècle. Puis, au XVIII^e siècle, les missionnaires l'établiront dans leurs missions californiennes, d'où le nom de **Mission** que porte l'une des variétés de figues les plus communes. Plante des climats chauds et arides, le figuier est largement cultivé dans les pays comme la Turquie, l'Égypte, la Grèce, l'Iran et le Maroc. À eux seuls, ces pays assurent 60 % de la production mondiale. On le cultive également en Amérique centrale et du Sud, dans les Caraïbes, en Australie, en Nouvelle-Zélande, en Afrique du Sud, dans le Sud de l'Asie et aux États-Unis, principalement en Californie.

Seule une faible partie de la production des figues destinées à l'exportation est vendue à l'état frais. Le reste de la production est séché ou employé par l'industrie agroalimentaire qui l'incorpore dans de nombreux produits transformés.

Écologie et environnement

Les écologistes sont fascinés par la relation de mutualisme qui existe entre le figuier et son unique pollinisateur, le **blastophage**. Ce minuscule insecte apparenté aux abeilles et aux guêpes a besoin du figuier, plus précisément de la figue, pour se multiplier. À son tour, le figuier a besoin du blastophage pour sa pollinisation. Pour que le système fonctionne, chacun des deux doit accepter un compromis. Certains figuiers doivent être sacrifiés pour servir de pouponnières au blastophage et ne pourront jamais produire de semences. Quant à l'insecte, il doit accepter que meure un certain pourcentage des femelles au cours de la pollinisation sans qu'elles aient pu pondre leurs oeufs, ce qui constitue une perte pour la génération future.

Les figues pouponnières (ou **caprifigues**, littéralement « figues de bouc »), qui servent d'habitat au blastophage et qui sont parasitées par lui, sont immangeables. Les autres, dites « pépinières », sont comestibles. Comme les unes et les autres poussent sur des arbres différents, on a longtemps cru qu'il s'agissait de deux espèces botaniques différentes, ce qui n'est pas le cas.

Seuls certains types de figuiers ont recours à cette stratégie, notamment le **figuier de Smyrne**, dont les fruits sont particulièrement savoureux. À la fin du XIX^e siècle, on l'introduira en Californie. Mais, pendant des années, les arbres refuseront de donner des fruits jusqu'à ce qu'on découvre le rôle que joue le blastophage dans leur pollinisation et qu'on en importe d'Europe.