



Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate



LES POMMES SONT ARRIVÉES Au Marché du Vieux-Port de Québec!

Québec, le mardi 28 août 2007 - Les pommes sont arrivées au Marché du Vieux-Port de Québec. D'ici les prochaines semaines, il sera possible de se procurer une trentaine de variétés directement des producteurs. À surveiller, les nouveautés 2007 : la Early Gold, la William Pride et la Sunrise.

À noter que les amoureux de gelée aux pommettes peuvent également faire leur provisions de ce petit fruit suret, lui aussi disponible au **Marché du Vieux-Port de Québec!**

CALENDRIER DES RÉCOLTES

Prévisions

Blanche - Vista :	Août
Melba - Jerseymac :	13 août au début septembre
Paulared - Lobo :	30 août à la fin septembre
McIntosh - Cortland - Spartan :	15 septembre à la fin octobre
Empire - Honey Crisp :	5 octobre à la fin octobre

SABEZ-VOUS QUE?

www.lapomme.org

L'apport énergétique de la pomme (54 calories/100 g, pour une pomme de taille moyenne) provient non pas de graisses, mais de fructose et de glucides assimilables lentement par l'organisme. Cette caractéristique, et plus largement, le profil nutritionnel de la pomme, en font un fruit tout à fait adapté aux sportifs.

C'est en vitamine C que la pomme est la mieux pourvue : dans la partie externe de la pulpe et plus encore dans la peau, puisque celle-ci renferme 4 à 5 fois plus de cette vitamine énergétique que le reste du fruit. Les autres vitamines contenues dans la pomme, B1, B2, PP, B5, B6, B9, provitamine A (carotène) et vitamine E, contribuent également à faire de ce fruit un véritable abécédaire de la forme.

La pomme bénéficie d'une association intéressante qui repose, d'une part sur une grande richesse en potassium et, d'autre part, sur une très faible teneur en sodium. C'est cette combinaison, renforcée par une teneur en eau de 85%, qui lui confère ses qualités diurétiques. Son contenu en potassium permet également de lutter contre l'hypertension.

One apple a day keeps the doctor away!

-30-

Rachel Boivin, Verger Viateur Turcotte & fils, Î-O

