

AVEC LA BANANE, ON EST

#TOUS
BANANA
MANIACS

DOSSIER DE PRESSE 2020/2021

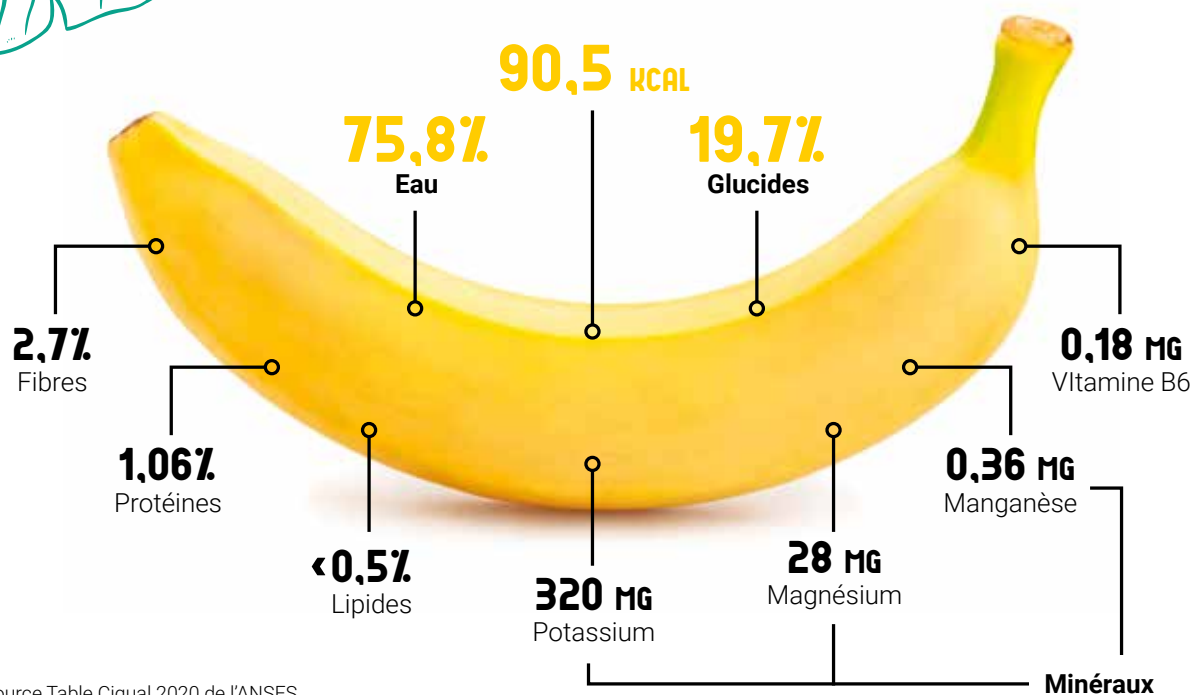
#BANANE

QUOI DE MIEUX QUE LA BANANE... POUR DONNER LA BANANE ?!

Riche en saveurs et pleine de bienfaits nutritionnels, disponible toute l'année, très accessible, simple à utiliser, facile à transporter, la banane est l'un des fruits préférés des Français !

Avec elle, retrouvons goût aux petits bonheurs du quotidien ! Envoyés les « *pas envie d'me lever* », « *pas l'temps d'manger* », « *t'as pas l'air dans ton assiette c'matin* », « *j'sais plus quoi leur donner au goûter* »... Laissons simplement la banane s'ancrer davantage dans notre quotidien et devenir l'alliée **HEALTHY** d'une vie plus **HAPPY** et plus **CONSCIOUS**, à toute épreuve !

POUR 100 G DE BANANE*



* Source Table Ciqual 2020 de l'ANSES

ON A TOUS UNE BONNE RAISON D'ÊTRE BANANAMANIAC

POUR LE BON GOÛT DE BANANE !

Simplement nature, en miam-ô-fruits ou encore en smoothie... La banane se déguste de multiples façons et émoustille les papilles ! Nature ou préparée, elle est de tous les instants et de toutes les envies. Facile à vivre, elle plaît aux veggies comme aux flexitariens car elle permet d'allier gourmandise, plaisir & équilibre.

POUR SA PRATICITÉ !

Toujours au rendez-vous et à prix accessible, la banane illumine les étals de fruits frais en toutes saisons. Elle se conserve à température ambiante et se pèle en un tour de mains. Dans son sac, pour l'école, le bureau ou l'entraînement, la banane est toujours prête à être dégustée : en snacking nature, avec céréales et laitage au petit-déjeuner, au goûter ou revisitée en cuisine !

POUR SON ÉNERGIE !

Grâce à sa teneur en glucides, la banane apporte tonus et énergie. Pratique, on l'emporte partout et on la mange quand on veut, à n'importe quel moment de la journée !

POUR SES NOMBREUX BIENFAITS NUTRITIONNELS !

Sa teneur en minéraux et vitamines lui confère une forte densité nutritionnelle pour un apport calorique modéré : 90,5 kcal pour 100 g, l'équivalent de 100 g de yaourt aux fruits ! Source de potassium et de manganèse, la banane contient aussi du magnésium, de la vitamine B6 et des vitamines antioxydantes.

PARCE QU'ELLE EST UN COUPE-FAIM SAIN ET NATUREL !

Particulièrement nourrissante, la banane a un effet rassasiant, qui contribue à éviter les fringales. Grâce à ses glucides, sa forte teneur en eau et ses fibres, elle est idéale pour ceux qui souhaitent allier pauses gourmandes et alimentation healthy.

PARCE QU'ELLE EST SUPER DIGESTE !

Ses fibres, présentes à hauteur de 2,7g pour 100g de banane, constituent un vrai atout ! Combinées à une forte teneur en eau (76g) et une pauvreté en lipides (<0,5g), elles font de la banane un aliment très digeste.

CHOISISSEZ VOTRE BANANE SELON L'ENVIE...

La banane est un fruit dit « climactérique » : elle continue de mûrir après sa récolte. À chaque stade de maturation, elle révèle une nouvelle facette d'elle-même : couleur, goût, composition, fermeté... Cela s'explique par la transformation des glucides complexes (amidon) en glucides simples (sucre) : plus la banane mûrit, plus elle devient sucrée et moelleuse, et plus ses arômes se développent. Ses différents stades de maturité et l'évolution de ses saveurs lui permettent ainsi de répondre à tous les goûts et aux envies de chacun.

ENVIE DE PEP'S EN BOUCHE



Choisissez une banane jaune pâle avec les extrémités vertes

La banane est alors en cours de maturation. Son goût acidulé aux notes boisées ou herbacées et sa texture ferme seront au top pour vous réveiller à l'heure du petit-déjeuner, en coupe-faim au cours de la journée, ou 2 à 3h avant un effort sportif.

à consommer sous
4 à 6 jours

ENVIE DE MOELLEUX



Choisissez une banane bien jaune

La banane est tout juste à maturité. Avec sa saveur toute en douceur, son arôme délicat et sa texture moelleuse, elle sera parfaite pour tous les repas : dans un porridge gourmand au petit-déjeuner, nature à 10 ou 16h, en dessert ou encore avant le sport.

à consommer sous
2 à 4 jours

ENVIE DE SUCRÉ



Choisissez une banane jaune tigrée

La banane est à pleine maturité. Son goût est sucré, son arôme développé et sa texture fondante. Elle est la meilleure alliée des desserts, des gourmands et des sportifs, pendant ou juste après l'entraînement.

à consommer dans
les 2 jours

BANANA TIPS



Pour bien conserver votre banane !

- A l'air libre entre 18° et 20°C
- Jamais en dessous de 13°C
- Surtout pas au réfrigérateur
- Ni au-dessus de 25°C



Pour accélérer sa maturité lorsque l'envie de croquer est trop forte !

Enveloppez tout simplement vos bananes dans un journal ou un sac en papier : cela empêche l'éthylène, qui favorise la maturation, de s'échapper. En ajoutant une pomme ou une tomate, les bananes mûrissent encore plus rapidement :)

DÉMARRER CHAQUE MATIN AVEC LA BANANE !

NATURE, EN TOUTE SIMPLICITÉ...

Lève-tôt ou lève-tard, rien de plus simple que de démarrer la journée avec la banane ! Vite épluchée et dégustée en toute simplicité, elle sauve de la panne d'oreiller les retardataires qui n'ont pas le temps de manger, elle recharge les batteries des sportifs de la première heure, elle aide même à contrer le petit coup de mou de 10h !

... OU EN MIX'N'MATCH, POUR PLUS DE SAVEURS CHAQUE MATIN !

Avec la praticité, l'autre point fort de la banane, c'est son adaptabilité ! On l'associe à d'autres ingrédients, on teste, on goûte, on la fait matcher avec tout ce qui nous fait envie pour briser la routine alimentaire au fil des saisons. Inspirant à souhait, le **Banana Mix'N'Match** est la nouvelle tendance food à adopter !

Le Banana Mix'N'Match, c'est tout simple : il suffit de marier la banane à un laitage, des céréales, des fruits secs ou encore d'autres fruits frais pour réinventer le petit-déjeuner. À vous, les healthy bowls, les toasts so yummy, les jus de fruits frais ou encore les brunchs hautement instagrammables... laissez parler votre créativité !



LE BANANA MIX'N'BOWL

En fonction de l'humeur du jour, associez votre banane coupée en rondelles à un laitage (fromage blanc, yaourt grec, lait), des céréales (flocons d'avoine, granola, porridge), des graines (lin, chia, courge, tournesol), des fruits frais, à coque ou secs (myrtilles, amandes, noix, noisettes, cranberries, raisins secs)... et pour les gourmands, des pépites de chocolat noir ou de noix de coco râpée.

LE BANANA MIX'N'TOAST

Toastez votre banane en rondelles sur du pain complet, avec du sirop d'érable, d'agave ou tout simplement du miel. Et en cas de craquage gourmand, pensez à l'associer à de la farine, du lait, des œufs, du beurre, du sucre et de la levure, vous aurez tous les ingrédients qu'il vous faut pour un #bananakiff avec des pancakes, des crêpes et des gaufres maison, une bonne idée pour le week-end !



LE BANANA MIX'N'JUICE

Au blender, mixez votre banane avec du lait et des glaçons, la base d'un délicieux jus de banane, à agrémenter selon l'envie avec du miel, des agrumes ou des fruits rouges. Ajoutez-y un yaourt nature et quelques flocons d'avoine, vous aurez en 2 min chrono un petit déj' complet, prêt à emporter !



#PETITDEJEUNER

#TOUSBANANAMANIACS

Laissez-vous guider vers un quotidien plus sain et plus équilibré !

HAPPY LUNDI

RÉVEILLEZ-VOUS AVEC LA BANANE !

La banane au petit-déjeuner apporte l'énergie et les vitamines B6, B9 et C dont l'organisme a besoin pour faire le plein de vitalité et bien démarrer la journée. Elle contient également du potassium pour charger les batteries et du magnésium pour chasser le stress et aborder le lundi en mode happy ! Après une nuit complète de jeûne, son goût réveille les papilles. Associez-la à un laitage et à un produit céréalier, et vous obtiendrez un petit déjeuner équilibré.



HEALTHY MARDI

1 BANANE DANS LE SAC DE SPORT ET HOP, DIRECTION YOGA, PISCINE OU RUNNING POUR SE DÉFOULER !



SPORTY MERCREDI

COURS DE DANSE DE LA CADETTE, FOOT DU PETIT DERNIER, SKATEPARC POUR LE GRAND, BANANA LOLLIPOP POUR JOUER L'ÉQUILIBRE DES PLAISIRS !

Avec une valeur énergétique de 90,5 kcal pour 100g, la banane procure de l'énergie, tout en restant légère et équilibrée... Grâce aux glucides complexes qu'elle contient (19,7g pour 100g), elle a un effet rassasiant, idéal pour le goûter des enfants !



HURRY JEUDI

JAMAIS SANS MA BANANE AU BOULOT POUR CONTRER LES COUPS DE POMPE DE LA JOURNÉE !

Adoptez le réflexe banane pour privilégier un apport en sucres lents, seul carburant qui dure, contrairement aux sucres rapides des sodas et autres douceurs snacking, qui fournissent de l'énergie vite envolée et font surtout pencher l'aiguille de la balance... La banane, elle, est un excellent coupe-faim, sain et naturel ! Notamment parce qu'elle est riche en eau (75,8%) et parce qu'elle contient 2,7% de fibres. Idéale pour tenir jusqu'au repas suivant !



#ENCAS

FRIENDLY VENDREDI**APÉRO ENTRE AMIS !**

Et si je faisais des bananachips ? Ou un carpaccio de chorizo banane ? Quoique les mini-toasts banana-jambon-fromage, ça plaît aussi !

**FAMILY SAMEDI****SORTIE BIKING TOUJOURS AVEC LA BANANE. POUR GRIGNOTER ET S'HYDRATER !**

La banane est composée de 75,8% d'eau, ce qui correspond à un petit verre. Elle peut donc aider à satisfaire une partie de nos besoins en hydratation, tout en fournissant des nutriments importants tels que des vitamines et des minéraux. Et bien sûr, les glucides complexes qu'elle contient (19,7%) seront le carburant indispensable à vos muscles, pour une balade toujours au top !

**DIMANCHE ON DÉBRANCHE****HAPPY BRUNCH EN FAMILLE !**

Bowl énergie pour les parents, assiettes fun pour les enfants, on savoure en toute simplicité !

**SI LE PETIT DERNIER TARDE À SE LEVER !**

Arrosez vos rondelles de banane d'un filet de jus de citron pour que la chair ne brunisse pas en s'oxydant au contact de l'air.

POUR NE RIEN GASPILLER !

Si vous avez laissé vos bananes mûrir un peu trop longtemps, pas question de les jeter pour autant ! Une banane bien mûre sera délicieuse en compote, en banana bread, ou en banane flambée, tellement facile à réaliser !

Et pour une cuisine 100% zéro-déchet, on utilise la peau comme fertilisant pour les plantes, ou pour le compost ! La banane a une peau épaisse, elle ne se décompose pas en claquant des doigts. À nous de donner un petit coup de main à Dame Nature en découpant la peau en petits morceaux, d'un à deux centimètres de côté.

#TOUSBANANAMANIACS À TOUTES LES ÉTAPES DE LA VIE

Fruit énergie pour toute la famille, du baby au papy, alliée bien-aimée des sportifs, soutien vitaminé des femmes enceintes et des mamans qui allaitent, la banane, par son concentré de nutriments, est le fruit coup de pouce dont on a tous besoin ! Appréciée à tous les âges et à tout moment de la journée, elle concilie goût, plaisir et bienfaits nutritionnels, tout au long de la vie...



CÔTÉ BABIES

Avec sa saveur douce et sucrée et sa texture onctueuse, la banane est l'un des premiers fruits proposés aux bébés lors de la diversification alimentaire (entre 4 à 6 mois). L'idéal est de commencer avec quelques cuillerées d'écrasé de banane bien mûre ou cuite. Dès 8 mois, lorsque cette diversification est bien entamée, la banane peut se consommer telle quelle, en petits morceaux. Elle participe même à l'autonomisation des jeunes enfants : facile à éplucher seul, elle est aussi facile à consommer, avec les mains !

LES KIDS

À un âge où l'enjeu est d'adopter de bonnes habitudes alimentaires, la banane présente de précieux atouts. Elle apporte aux enfants, puis aux adolescents, énergie et plaisir, surtout lorsqu'ils sont gourmands et sportifs. Particulièrement nourrissante, la banane répond à leurs besoins nutritionnels, tout au long de leur croissance. Grâce aux glucides qu'elle contient, la banane aide à tenir jusqu'au repas suivant, ce qui en fait la star du goûter !



LES « MUM TO BE »



Quand la grossesse ou l'allaitement s'invitent dans le quotidien des mamans, il est important de veiller à équilibrer et à varier son alimentation. La banane a de nombreux atouts nutritionnels ; elle apporte en particulier de la vitamine B9, nécessaire au bon développement du système nerveux de l'embryon. Elle contient également des fibres, qui favorisent le bien-être intestinal.

LES SPORTIFS



Contenant à la fois des glucides complexes et des glucides simples, la banane est une collation de choix avant, pendant ou après l'effort. Avant l'effort, on la préfère jaune pâle, à peine mûre pour sa teneur en glucides complexes (amidon) plus élevée, fournissant de l'énergie disponible durant quelques heures.

Pendant l'effort ou en phase de récupération, on privilégie une banane bien mûre (bien jaune à jaune tigrée), pour ses glucides simples assimilables très vite par le corps, un apport précieux pour recharger les muscles après un effort prolongé. Le potassium et le magnésium qu'elle contient, permettent également de couvrir les pertes liées aux dépenses énergétiques.

LES HEALTHY ADDICTS

Pour avoir une alimentation variée et équilibrée, il faut manger un peu de tout, en quantité raisonnable, y compris du sucre et du gras, dont le corps a besoin. La banane représente un apport énergétique de 90,5 kcal pour 100 g. Elle est riche en eau et contient des fibres qui favorisent le transit intestinal, tout en étant pauvre en lipides et modérément calorique. Cette valeur calorique doit simplement être intégrée dans le calcul de la ration quotidienne, comme le seraient d'autres aliments, tels que le riz, les pâtes, le pain ou les pommes de terre.



LES SÉNIORS



La banane contribue à couvrir les besoins en minéraux et vitamines qui augmentent avec l'âge. Source de manganèse, la banane aide à préserver la masse osseuse qui diminue en vieillissant. Sa texture moelleuse et fondante est également un atout pour une mastication et une déglutition plus faciles, permettant de conserver, à tout âge, la banane dans son quotidien alimentaire.

RÉGIME ET BANANE : BONNE IDÉE ?

La banane a toute sa place dans le cadre d'un rééquilibrage alimentaire : elle contribue au sentiment de satiété et aide à lutter contre les carences nutritionnelles occasionnées par certains régimes. Pour un régime amaigrissant, il suffit de choisir une banane peu mûre : plus la banane est verte, plus sa teneur en fibres et en glucides complexes est élevée, et moins elle contient de sucres simples.

LES BANANES, UNE GRANDE FAMILLE !

Si l'on dénombre environ 1 200 variétés ou cultivars de bananes dans le monde, dont plus de 1 000 comestibles, celles que l'on trouve dans le commerce se divisent en deux grands groupes :

- **Les bananes à cuire.** Elles représentent 41% de la production mondiale. Parmi elles, la plus connue est la banane plantain, couramment utilisée dans la cuisine exotique.
- **Les bananes douces ou « dessert ».** Elles totalisent 59 % de la production mondiale. La plus célèbre d'entre elles, la banane Cavendish, représente à elle seule la quasi-totalité des bananes dessert qui sont exportées et que nous consommons.

LES BANANES À CUIRE

LA BANANE PLANTAIN

Cultivée essentiellement en Afrique, mais aussi aux Antilles, dans les Caraïbes, ainsi qu'en Amérique latine, la banane plantain mesure 30 à 40 cm de long. Espèce issue de la famille des musacées, elle est appelée « plantain » surtout en Afrique. En effet, autrefois dans cette région du monde, on utilisait le terme « platane » pour désigner le bananier et son fruit a ainsi été rebaptisé.

Avec sa peau verte ou légèrement rosée, plus épaisse que la Cavendish, elle jaunit, puis noircit également au fil de sa maturation, gardant toujours une texture ferme facilitant sa cuisson. Non comestible crue, elle doit être blanchie à l'eau bouillante salée, pelée et frite à l'huile ou utilisée dans des ragoûts, un peu à l'image de la pomme de terre.

Son goût un brin acidulé rappelle celui de la patate douce. Ainsi, la banane plantain se sert entière, en purée, en gratin, en brochette, en friture, coupée en longueur ou en tranches fines pour en faire des chips, en lamelles que l'on fait sécher... Accompagnant viandes et poissons, elle entre dans la composition de nombreux plats traditionnels africains et antillais.



LES BANANES DESSERT

LA CAVENDISH, LA BANANE STAR DU DESSERT !

Principale variété produite dans le monde, la banane Cavendish mesure entre 15 et 17 cm. Appartenant à l'espèce *Musa acuminata*, elle doit son nom au duc britannique William Cavendish, président de la Société Royale d'Horticulture. En 1836, il se procure un spécimen de cette variété, qu'il cultive et dont l'exploitation se propage ensuite dans le monde entier.

Elle est aujourd'hui produite notamment en zone ACP (Afrique-Caraïbes-Pacifique), aux Antilles et en Amérique latine, et est disponible toute l'année en magasins et sur les marchés.

Généralement encore un peu verte lorsqu'on l'achète, elle jaunit en mûrissant. L'amidon contenu dans sa chair se transforme alors pour donner un fruit au goût sucré en bouche. À parfaite maturité, des traces noires ou « tigrures » apparaissent sur sa peau, tandis que sa chair devient de plus en plus fondante et son arôme de plus en plus prononcé.

La banane Cavendish révèle une saveur particulièrement douce et parfumée, développant des arômes riches, soutenus par une texture moelleuse. Le plus souvent consommée crue, elle agrmente notamment les salades de fruits, les compotes et de multiples recettes de pâtisserie. Cependant, selon les goûts et les envies, elle peut également passer à la casserole !



LES VARIÉTÉS ATYPIQUES

Moins connues que la Cavendish, ces variétés sont de plus en plus présentes dans le commerce. Qu'elles se différencient par leur taille, leur couleur ou leur goût, les nouvelles variétés de banane vont vous surprendre !

La Freycinette, aussi appelée mini-banane, est une petite banane jaune, avec une peau mince et une pulpe très sucrée... un délice, surtout lorsqu'elle est tigrée ! Elle est produite principalement en Amérique latine.

La banane figue rose se distingue à la fois par sa taille et sa couleur : c'est un petit fruit avec une chair toute blanche et une peau rose qui vire au pourpre quand la banane est bien mûre. Un festival de couleurs ! La figue rose est produite en zone ACP (Afrique-Caraïbes-Pacifique), aux Antilles et en Amérique latine.





ALIMENTEZ VOS CONVERSATIONS AVEC UN PEU DE CULTURE BANANE !

Tout bon BananaManiac se doit d'en savoir un peu plus sur son fruit fétiche ! A la table du petit déj', à la pause-café ou pour passer le temps dans les transports, testez notre Banana Quiz !

ARBRE OU HERBE ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le bananier n'est pas un arbre. Il appartient à la famille des musacées (*Musaceae*), qui regroupe de grandes herbacées poussant sous les tropiques.

Pouvant s'élever jusqu'à 9 mètres, le bananier est d'ailleurs la plus grande herbe au monde. En 9 à 12 mois, le bananier donne ses premières bananes et peut en produire jusqu'à 300 par an.

ANCIEN OU NOUVEAU FRUIT ?

Originaire d'Asie du Sud-Est, la banane serait consommée par l'homme depuis environ 7 000 ans. Au fil des migrations humaines, elle s'est installée aux quatre coins du monde, mais toujours sous des climats chauds et humides : aujourd'hui, elle pousse en Asie, en Afrique, en Amérique latine ou encore dans les Caraïbes.

Et c'est à partir du XIX^e siècle qu'elle fait son apparition sur les étals en Europe, ainsi qu'en Amérique du Nord.

FRUIT TEMPÉRÉ OU TROPICAL ?

Le bananier est une plante tropicale, qui a besoin de chaleur (25 à 40 degrés) et d'un climat tropical alternant les pluies et un fort ensoleillement. Fruit du soleil, la banane pousse toute l'année... et on peut la déguster toute l'année également !

RÉCOLTÉE VERTE OU JAUNE ?

La banane est un fruit climactérique : elle continue de mûrir après la récolte, ce qui permet de la récolter encore verte (immature). En effet, une fois jaune (mûre), la banane devient très fragile et ne peut plus être transportée sur de longues distances.

AVION OU BATEAU ?

Les bananes Cavendish sont acheminées vers leurs pays de destination exclusivement par voie maritime. Les fruits sont légèrement refroidis pendant le voyage afin d'éviter leur mûrissage.

La durée du transport varie entre 6 jours et 3 semaines selon le pays d'origine. À destination, les bananes sont contrôlées afin de garantir leur conformité aux normes de qualité et de sécurité sanitaire européennes.

UNE FILIÈRE AUX PETITS SOINS

La qualité de la banane repose sur le bon enchaînement du savoir-faire des acteurs de la filière : producteurs, importateurs, mûrisseurs, grossistes, distributeurs et primeurs. La banane est un fruit plus fragile qu'il n'y paraît ! La maîtrise de la qualité, à chaque stade de la filière, est un enjeu primordial pour pouvoir proposer au consommateur un fruit sain, qui exprime pleinement son potentiel et ses arômes.

LES PRODUCTEURS

Le bananier a besoin de chaleur (25 à 40 degrés) et d'un climat tropical alternant les pluies et un fort ensoleillement. Le savoir-faire du producteur vise à répondre aux attentes des clients et des marchés, notamment en matière de qualité, par des pratiques agronomiques adaptées à sa zone de production. Protection contre les intempéries, fertilisation, protection contre les ravageurs et les maladies : les pratiques agronomiques sont strictement encadrées afin de réduire l'impact environnemental de la production et de limiter l'empreinte carbone.

Au moment de la récolte, le producteur sélectionne les régimes à récolter en fonction de l'âge et de la taille des fruits. Il détermine le stade de récolte permettant d'assurer une conservation optimale des fruits tout au long de leur voyage maritime et de garantir le meilleur potentiel qualitatif pour le mûrissement. Après la récolte, les bananes sont détachées des régimes et conditionnées en « mains » selon des critères de sélection précis tels que le calibre et l'aspect visuel.

LES PRIMEURS ET CHEFS DE RAYON

Sur les étals, les bananes continuent à mûrir et le soin au produit devient alors primordial : malgré leur apparence de robustesse, les bananes sont des fruits fragiles. Primeurs en magasins ou sur marchés, chefs de rayon en grandes et moyennes surfaces, tous s'attachent à manipuler la banane avec beaucoup de précautions, et à la conserver à une température comprise entre 18°C et 20°C. Les primeurs ont également un rôle de conseil envers leurs clients, pour choisir les produits aussi bien que pour leur donner des idées d'utilisation et de recettes et répondre à leurs questions.

LES GROSSISTES

Les grossistes s'approvisionnent auprès des mûrisseurs. Ils ont pour mission de veiller à la préservation de la qualité des bananes, en assurant aux fruits les meilleures conditions de stockage et de conservation. Ils sélectionnent les bananes en fonction des attentes de leurs clients, s'assurent de leur qualité sanitaire et contrôlent leur maturation.

LES IMPORTATEURS

Les importateurs s'approvisionnent directement chez les producteurs et sélectionnent les fruits en fonction de cahiers des charges précis. Les bananes sont acheminées vers leurs pays de destination exclusivement par voie maritime. Elles sont légèrement refroidies pendant le voyage afin de bloquer naturellement leur maturation. La durée du transport varie entre 6 jours et 3 semaines selon le pays d'origine. À destination, les importateurs contrôlent les bananes afin de garantir leur conformité aux normes de qualité et de sécurité sanitaire européennes.

LES MÛRISSEURS

À leur arrivée en mûrisserie, les bananes sont encore vertes. C'est alors au mûrisseur de les rendre assez mûres et comestibles, en reproduisant le processus naturel de maturation. Pour cela, les bananes sont entreposées pendant 4 à 6 jours dans des conditions leur permettant de mûrir naturellement grâce à une température et une atmosphère contrôlées. Le mûrisseur adapte cette technique en fonction de nombreux critères tels que les conditions climatiques et topographiques en plantation, le stade de récolte, la durée de l'affinage, les délais de commercialisation ou les exigences du client. C'est au cours de ce processus de mûrissement, avec des contrôles qualité effectués régulièrement, que la banane acquiert les 246 composés organoleptiques qui sont à l'origine de ses arômes et saveurs si particuliers.

UN MARCHÉ QUI A LA BANANE !

DANS LE MONDE

140 MILLIONS DE TONNES DE BANANES
produites chaque année dans le monde dont



80 MILLIONS DE TONNES DE
BANANES « DESSERT » DITES « CAVENDISH »



21 MILLIONS
DE TONNES EXPORTÉES



30% VERS L'UNION EUROPÉENNE

principal marché de destination suivi des USA
et de l'Extrême-Orient (Chine & Japon)

EN FRANCE



850 000 TONNES
importées chaque année en France



670 000 TONNES
consommées en France en 2019

+4%
de conso
versus
2018

+14%
de conso
versus
2017

40%
AFRIQUE
ET CARAÏBES



35%
ANTILLES
Martinique
Guadeloupe

25% AMÉRIQUE LATINE
Équateur - Costa Rica - Colombie...

L'UN DES FRUITS PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS

1^{ER} FRUIT
LE PLUS FRÉQUEMMENT
ACHETÉ

89% de ménages
français acheteurs
au moins 1 fois par an

2^{EME} FRUIT
EN VOLUME
DERRIÈRE LA POMME

17% des volumes
de fruits vendus

17 ACTES D'ACHAT
par an et par ménage



Une consommation française dynamique,
mais encore loin de la moyenne européenne.

9 KG
par an /
habitant



12 KG
par an /
habitant



LE FRUIT FAMILIAL PAR EXCELLENCE



LES FAMILLES REPRÉSENTENT **35%**
DES QUANTITÉS DE BANANES ACHETÉES
VERSUS 28% POUR L'ENSEMBLE DES FRUITS

UNE CONSOMMATION À LA MAISON TRÈS MAJORITAIRE



71%
POUR LES ENFANTS
(2^e lieu de conso :
la cantine avec **11%**)



79%
POUR LES ADULTES
(2^e lieu de conso :
le lieu de travail, avec **9%**)

PRÊTS À DEVENIR #TOUSBANANAMANIACS !

DU 28 SEPTEMBRE AU 22 NOVEMBRE 2020

A l'initiative de l'AIB, l'Association Interprofessionnelle de la Banane, l'opération **#TOUSBANANAMANIACS** a une ambition simple : faire de la banane le coup de pouce d'une vie plus **HAPPY**, plus **HEALTHY**, plus **CONSCIOUS**, où les petits bonheurs prennent le pas sur les petits tracas...



ÉLODIE GOSSUIN ET ALBERT SPANO VOUS RÉVEILLENT EN BANANAMANIACS DE CHOC !

Du 28 septembre au 2 octobre, la matinale RFM d'Elodie Gossuin et Albert Spano – le Meilleur des Réveils – secouera avec énergie et bonne humeur tous les BananaManiacs de France avec le jeu « La Machine à Tubes » où la banane réservera plein de surprises aux auditeurs !

Plus qu'une attitude, la Bananamania deviendra une bonne habitude pour démarrer la journée en mode happy ! Les animateurs ne manqueront pas de partager astuces et conseils pour adopter la banane au quotidien, dès le saut du lit, dans les transports, entre deux rendez-vous pros ou après une bonne session sportive !



REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ #TOUSBANANAMANIACS SUR FACEBOOK ET INSTAGRAM

Comme Elodie Gossuin et les influenceurs mobilisés pour l'occasion, prenez la vie en mode happy, healthy & conscious en relevant avec la banane les petits défis du quotidien ! Tout au long du mois d'octobre, ces influenceurs lanceront des défis aux BananaManiacs en devenir.

L'objectif ? adopter la banane comme fruit fétiche du quotidien ! Infos conso, inspirations food, trucs & astuces, chaque jour sera l'occasion d'en apprendre un peu plus sur la banane et de remporter de jolies surprises !

LES PROFESSIONNELS AUSSI SERONT MOBILISÉS

Jusqu'à fin novembre, primeurs et chefs de rayons rhabilleront pour l'occasion leurs étals aux couleurs de la banane. Au programme, du pep's et des cadeaux à en devenir **#TOUSBANANAMANIACS** : un séjour nature en France d'une valeur de 1 500€ mais aussi blenders, cours de yoga, bananabags à gagner...

Quant aux professionnels de santé et leurs patients, ils seront sensibilisés dans les cabinets de santé via une campagne d'information digitale autour des bienfaits nutritionnels de la banane.



Toutes les infos sur le site www.banane.info !

REJOIGNEZ
LA COMMUNAUTÉ



#TOUS
BANANA
MANIACS



À PROPOS DE L'AIB

L'AIB est l'Association Interprofessionnelle de la Banane, fondée en 2012 à l'initiative des organisations professionnelles représentatives de la filière (producteurs, importateurs, mûrisseurs, grossistes, primeurs et distributeurs). Elle reflète la volonté des professionnels du secteur de proposer aux consommateurs une offre de qualité et contrôlée tout au long de la filière. L'AIB a pour principal objectif d'assurer la promotion des bananes de toutes origines et la défense des intérêts professionnels des différents maillons de la filière par la mise en œuvre d'actions collectives sur le marché métropolitain.

Pour en savoir plus : www.banane.info - contact@banane.info



@TousBananaManiacs
#TousBananaManiacs



@BananeInfo

SERVICE PRESSE AIB
GULFSTREAM COMMUNICATION

Mélissa Ouakrat
mouakrat@gs-com.fr – Tél. 06 86 06 16 09

Laura Gayoux
lgayoux@gs-com.fr – Tél. 06 77 17 75 68