

# LIFE IS BETTER\*

avec la Banane

## LA BANANE EN MODE NOMADE

Les beaux jours sont de retour et avec eux, les envies d'évasion, de détente, de « chill »... À nous les longues soirées entre potes, les balades et les week-ends improvisés ! La saison des festivals de musique va également bientôt débuter... Alors, pour rester en forme tout au long de la journée ou/et danser jusqu'au bout de la nuit, sans se prendre la tête, on connaît LA bonne astuce : glisser dans son sac une banane... (ou deux !) avant de sortir !

**Et oui, la banane a tout compris ! On vous dit tout sur ce fruit fétiche tellement hype !**



## LA BANANE, LE FRUIT FACILE À VIVRE

**Simple à conserver et à transporter, la banane s'emporte et se consomme partout, à tout moment de la journée.** Sa peau la protège et elle se pèle à la main en quelques secondes, sans se salir. Et puis surtout, elle est délicieuse, alors on en profite !

### PETIT TIPS : COMMENT « BIEN » OUVRIR UNE BANANE ?

Cette question peut paraître incongrue... mais c'est un sujet sérieux (!). Et oui, seuls 16% des 25-35 ans<sup>1</sup> épluchent la banane dans les règles de l'art...

La « bonne » méthode : ouvrir la banane par l'extrémité opposée au pédoncule ! C'est beaucoup plus facile ainsi et cela évite d'écraser la pulpe.



## LA BANANE, LE FRUIT PLEIN DE VITALITÉ

Encas idéal à tout moment, **la banane permet de garder le rythme tout au long de la journée.**

En effet, grâce à sa teneur en **glucides** (19,7%), la banane apporte tonus et énergie ! Source de **potassium** et de **manganèse**, la banane contient aussi du **magnésium**, de la **vitamine B6** et des **vitamines antioxydantes**. C'est un concentré de nutriments et d'énergie utile, pour un **apport calorique modéré** (90,5 kcal/100g soit l'équivalent d'un yaourt aux fruits<sup>2</sup>).

<sup>1</sup> Enquête réalisée par Potloc auprès de 1000 Millennials européens entre 25 et 35 ans (500 français et 500 irlandais) en 2022

<sup>2</sup> Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2020.

### A propos de l'AIB

L'AIB, Association Interprofessionnelle de la Banane, réunit l'ensemble des métiers de la filière banane : producteurs, importateurs, mûrisseurs, grossistes, primeurs et distributeurs. Créée en 2012, l'AIB a été reconnue organisation interprofessionnelle agricole en 2016 par le droit rural français et par l'Union européenne. L'AIB a pour objectif de valoriser et défendre la filière et ses métiers, ainsi que d'encourager la consommation des bananes sur le marché métropolitain.

### Contacts Media

Agence VF CRP

Linda Amsellem - lamsellem@vfcrp.fr - 06 09 09 13 85

Plus d'infos sur

🔍 [lifeisbetter.eu/fr](https://lifeisbetter.eu/fr) et [labanane.info/lifeisbetter](https://labanane.info/lifeisbetter) 🖱️

\*Bien mieux avec la banane

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables. Visitez [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf) pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains.