

LIFE IS BETTER\*

avec la Banane



## BANANE & SPORT UN DUO MAGIQUE !

En début d'année, on prend souvent de bonnes résolutions sportives et nutritionnelles, trop souvent abandonnées dans la foulée. Et si le secret, c'était la banane ?

**Le 23 janvier prochain**, la campagne européenne "Life is Better avec la Banane" va faire vivre aux sportifs une journée qui va leur donner la banane, dans les clubs de sport Magic Form !



### AU PROGRAMME DE CETTE JOURNÉE, DES INFOS COACHING ET DES ÉCHANGES SUR LE THÈME DE LA BANANE

La banane est le fruit fétiche des sportifs, c'est bien connu.

- Mais que leur apporte-t-elle précisément ?
- Faut-il mieux la consommer avant ou après sa séance de sport ?
- La choisir bien mûre, ou encore une peu verte ?

Une journée pour faire le plein d'**ASTUCES PRÉCIEUSES**, être bien dans sa peau et dans sa pratique sportive ! Sans oublier **DES DÉGUSTATIONS** pour mettre la théorie en application, le tout dans la bonne humeur.

Car oui, **GARDER LA BANANE QUAND ON FAIT DU SPORT, C'EST UNE DES CLÉS DE LA RÉUSSITE !**



### LISTE DES CLUBS

#### MagicForm PARTICIPANTS A TRAVERS LA FRANCE

- Magic Form Angers
- Magic Form Bordeaux
- Magic Form Courbevoie
- Magic Form Dijon
- Magic Form Epinay-sur-Seine
- Magic-Form Houilles
- Magic-Form Le Plessis-Belleville
- Magic Form Levallois-Perret
- Magic Form Meudon
- Magic Form Paris 12
- Magic Form Paris 13
- Magic Form Paris 14
- Magic Form Paris 19
- Magic Form Rocbaron
- Magic-Form Sens
- Magic Form Solliès-Pont
- Magic Form Toulon
- Magic Form Tours
- Magic Form Troyes
- Magic-Form Versailles

UNE EXPÉRIENCE FUN, HEALTHY, MAGIC !

## CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES ATOUTS NUTRITIONNELS DE LA BANANE POUR LES SPORTIFS

Par sa **concentration en glucides et minéraux**, la banane accompagne idéalement les sportifs tout au long de la journée, qu'ils soient amateurs ou de haut niveau.

Lorsqu'on pratique une activité sportive régulière, l'alimentation doit faire la part belle aux glucides, en particulier à ceux dits complexes (amidon), qui fournissent de l'énergie disponible durant plusieurs heures. **Contenant à la fois des glucides complexes et simples, directement utilisables par les cellules, la banane constitue une collation de choix avant, pendant ou après l'effort.**

Elle apporte également de nombreux autres nutriments. La vitamine B6, par exemple, qui joue un rôle déterminant dans le métabolisme des protéines, est largement sollicitée chez les sportifs. **Concernant les minéraux, le magnésium et le potassium de la banane permettent de couvrir les pertes liées aux dépenses énergétiques.**



### UNE BANANE AVANT OU APRÈS LA SÉANCE ? LES CONSEILS POUR FAIRE LE BON CHOIX

#### Tout est une histoire de glucides !

Et la nature des glucides varie selon le degré de maturité de la banane. Concrètement, **plus la banane est verte, donc peu mûre, plus sa teneur en glucides complexes (amidon) est élevée**. En avançant en maturité, les glucides complexes sont progressivement transformés en glucides simples (glucose et fructose), qui donnent à la banane son goût sucré.

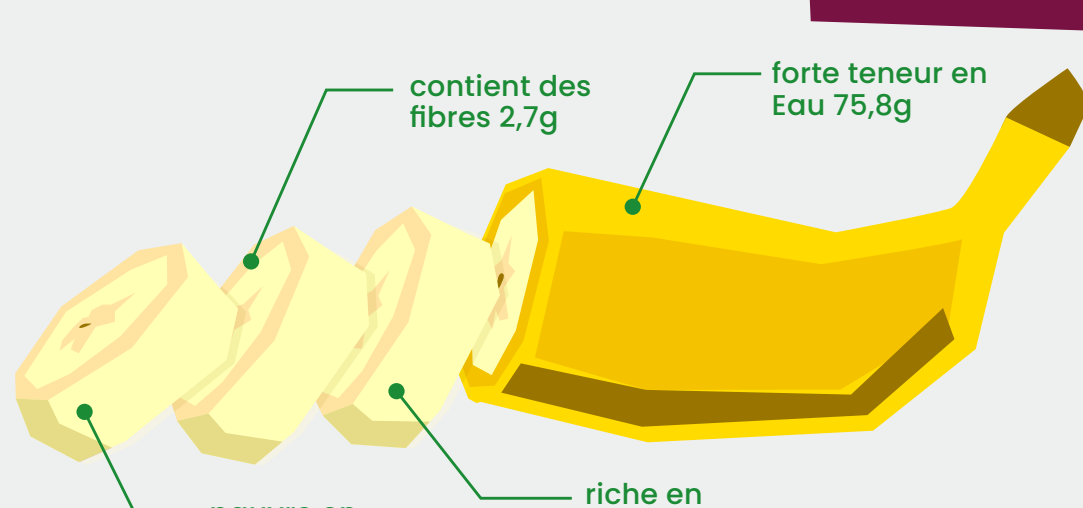
#### Pour une collation avant le sport (1h30 à 2h avant l'entraînement) :

le sportif choisira **une banane peu mûre** (jaune pâle avec les pointes vertes). À ce stade de maturité, **sa teneur en amidon est plus élevée, ce qui contribuera à apporter l'énergie nécessaire durant l'effort.**



#### Pour une collation pendant l'effort ou en phase de récupération :

le sportif privilégiera **une banane mûre ou bien mûre** (bien jaune à tigrée). Les glucides qu'elle contient à ce stade sont majoritairement des **glucides simples, assimilables très vite par le corps, un apport précieux pour recharger les muscles suite à l'effort prolongé.**



Source : Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2020 pour 100 g de banane.

#### 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 VFCRP  
Linda Amsellem - lamsellem@vfcpr.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/pnms4\\_2019-2023.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnms4_2019-2023.pdf) pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains.



Cofinancé par  
l'Union européenne

