

# LIFE IS BETTER\*

avec la Banane

## UN MESSAGE EUROPÉEN QUI FAIT DU BIEN



Communiqué de presse – Mai 2022

# LA BANANE

## LE BON PLAN DE LA RENTRÉE

La rentrée rime avec la reprise des activités du quotidien, mais pas seulement... C'est aussi le moment rêvé de se pencher sur notre routine, pour s'assurer d'opter cette fois-ci pour de vraies bonnes habitudes. Et la banane est la partenaire idéale pour attaquer la reprise du bon pied !

## AVEC ELLE, ON VA POUVOIR ENFIN FAIRE UNE PAUSE, SANS CULPABILISER ET NE PLUS CRAQUER AVANT LE DÉJEUNER OU LE DÎNER !

**Elle est la solution anti-grignotage et l'alternative à des encas souvent trop gras ou trop sucrés. À adopter à la maison ou à glisser dans les sacs et cartables.**

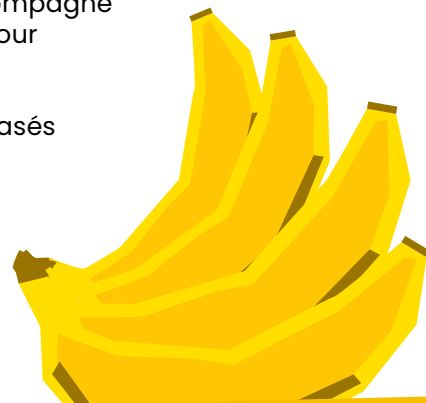
**La banane apporte du tonus et de l'énergie tout en étant très pauvre en lipides.** Grâce aux glucides complexes qu'elle contient, elle a un **effet rassasiant** qui contribue à **éviter les fringales** tout en **limitant l'apport calorique**. Elle contient également des **nutriments essentiels**, de nombreux minéraux et vitamines A, B et C, ainsi que des antioxydants. Enfin, elle a un **pouvoir hydratant** intéressant puisqu'elle apporte l'équivalent d'un petit verre d'eau.

**Pour les enfants**, eux en pleine croissance, on va un peu plus loin et on accompagne la banane d'un laitage ou d'un produit céréalier et d'un grand verre d'eau pour constituer un goûter complet.

**Les nourrissons** aussi peuvent manger de la banane : dès 4 à 6 mois sous forme de compote, ou plus tard en petits morceaux écrasés faciles à mastiquer. La banane est d'ailleurs l'un des premiers fruits que l'on recommande d'introduire dans la diversification alimentaire. Et quand ils grandissent, la banane participe à leur autonomisation : ils peuvent l'éplucher facilement et la manger seuls.

\*Bien mieux avec la banane

<sup>1</sup> Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2020.



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.



Cofinancé par  
l'Union européenne



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# AVEC ELLE, ON VA ÊTRE DE PLUS EN PLUS VERT !

## Dans la banane rien ne se perd !

Nouvelle tendance, **on ne jette plus ses peaux de banane**, on a trouvé une seconde vie pour elles. Parce que nous n'avons pas tous la place ni l'envie d'installer un composteur, nous pouvons quand même recycler nos peaux de banane en les utilisant comme fertilisant pour les plantes d'intérieur comme d'extérieur.

## Quel est le secret de la peau de banane ?

Grâce à sa teneur en potassium, elle est un véritable booster pour la croissance, la floraison et/ou la fructification des plantes.



## Comment s'y prendre pour donner une seconde vie à ses peaux de banane ?

On coupe sa peau de banane en carrés de 2-3 cm de côté. Ensuite 2 méthodes cohabitent, au choix ! La 1<sup>ère</sup> terre à terre : on enterre les carrés fraîchement coupés au pied de la plante et on arrose comme d'habitude. La 2<sup>e</sup> méthode inspirée du principe de l'infusion : on verse les morceaux dans une carafe remplie d'eau, on laisse reposer quelques jours et on arrose ses plantes avec l'eau de banane.

Quand la banane est mangée accompagnée pour un *healthy snack*, c'est principalement avec des fruits secs (45%) mais aussi des céréales (31%)\*.

# AVEC ELLE, TOUT VA ÊTRE PLUS FUN !

## La banane a le pouvoir de rendre cool.

Comment ? Au moment du goûter, on épate la galerie avec 2 préparations hyper rapides :

## LES MEILLEURS TIPS

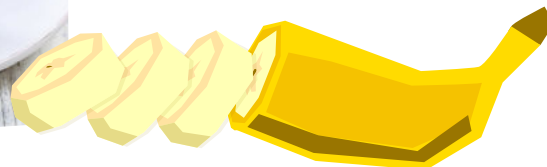
### La Banane Sucette

on épluche une banane, on la coupe en deux au milieu. On y plante un bâtonnet au niveau de l'extrémité coupée. On la plonge dans du chocolat fondu ou du caramel et on déguste.



### La Glace 100% Banane

on découpe les bananes en lamelles que l'on congèle. On mixe les bananes congelées jusqu'à ce que l'on obtienne une consistance crémeuse (environ 2-3 minutes). On verse dans un bol et on déguste.



### 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@vfcrcp.fr - 06 09 09 13 85

\* Enquête Potloc réalisée pour Interfel, l'AIB, Bord Bia et Freshfel auprès des 25-34 ans - avril 2002

Plus d'infos sur

[lifeisbetter.eu/fr](http://lifeisbetter.eu/fr) et [labanane.info/lifeisbetter](http://labanane.info/lifeisbetter)