

La banane, alliée des femmes au quotidien



Édito

Les fruits véhiculent une image très positive dans l'esprit des femmes! Parmi eux, la banane tient une place privilégiée.

Les sportives l'incluent dans leur liste des incontournables, les stressées la considèrent comme LE fruit du réconfort, les grignoteuses comme l'anti-coup de pompe... seules les candidates à la minceur n'osent pas toujours en manger, par peur d'un stockage massif de calories sur leurs hanches! Dommage, car la banane est un fruit raisonnable qui cache sous sa peau de nombreux atouts: des vitamines et sels minéraux variés, de précieux antioxydants, des fibres digestes, des glucides évolutifs avec sa maturité.

Autant d'ingrédients bienfaisants pour les femmes souhaitant rester en forme en toutes circonstances et à tout âge. Il suffit d'intégrer la banane au menu ou dans le sac d'une adolescente à l'appétit grandissant, d'une femme enceinte doublement impliquée par son alimentation, d'une femme sénior hyperactive ou d'une sportive performante.

À chacune son envie, ses goûts,
son moment de consommation...
et les recettes qui lui correspondent!

*Solveig DARRIGO-DARTINET
Diététicienne-Nutritionniste Spécialisée en micro-nutrition
D.U. de Diététique supérieur de la Faculté de médecine de Nancy*

Environ
550 000
tonnes

de bananes consommées
par an, en France

2^{ème} place

dans le panier
des ménages français

80 millions
de tonnes

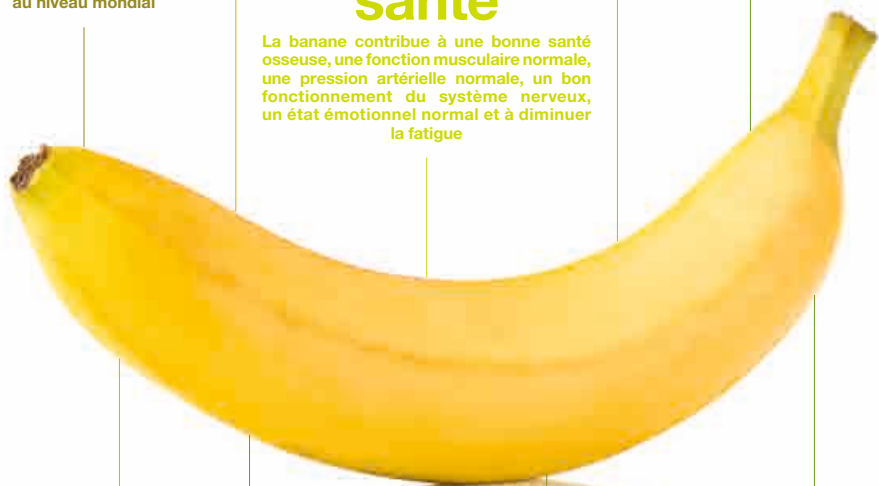
de bananes produites par an,
au niveau mondial

8,5 kg

de bananes consommées
par habitant
et par an en France

Atouts santé

La banane contribue à une bonne santé osseuse, une fonction musculaire normale, une pression artérielle normale, un bon fonctionnement du système nerveux, un état émotionnel normal et à diminuer la fatigue



14 %

des volumes de fruits
achetés en France

Composition

La teneur en eau d'une banane est équivalente à un verre d'eau. Une banane apporte autant de calories qu'un yaourt nature sucré. Elle contient de nombreux vitamines et minéraux, des glucides complexes et glucides simples et des antioxydants

Source de
**vitamine B6,
potassium,
manganèse**

Contient des
fibres,
du
magnésium

La banane au quotidien

1 La banane est un fruit moyennement calorique

Contrairement aux idées reçues, la banane n'est pas excessivement énergétique.

Elle comptabilise 72,3 kcal pour 100 g. Une banane pèse environ 120 g, ce qui représente en moyenne 86,7 kcal par unité.

À titre comparatif, la banane se rapproche, en termes d'énergie, d'une :

- collation faite d'un yaourt aux fruits (117 kcal)
- petite compote accompagnée d'un biscuit sec (118 kcal soit 75 kcal + 43 kcal).

Un incontournable pour garder un bon équilibre

La banane, par son apport en **fibres solubles** (1,9 g pour 100 g¹), participe au **bien-être intestinal** mais aussi à la **satiété**, d'autant que ses glucides (15,9 g pour 100 g¹) sont constitués en partie d'amidon (2,1 g pour 100 g).

Le taux d'amidon varie en fonction de la maturité du fruit : il passe de 20 % pour une banane encore verte à seulement 2-3 % pour une banane mûre.

La banane aide à lutter contre les déficits nutritionnels occasionnés par certains régimes. C'est le cas notamment des **minéraux** et **oligo-éléments** dont le fameux **magnésium**. Or, la banane en est bien pourvue!

C'est pourquoi la banane a toute sa place dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Elle constitue une collation intéressante.

2 La banane donne du tonus

Grâce à son apport en glucides (15,2 g pour 100 g dont 14,8 g¹ de sucres) et en acides organiques (0,56 g¹), la banane appartient à la catégorie des fruits les plus énergétiques qui soient, tout comme le raisin et les cerises.

La banane est une bonne source de minéraux

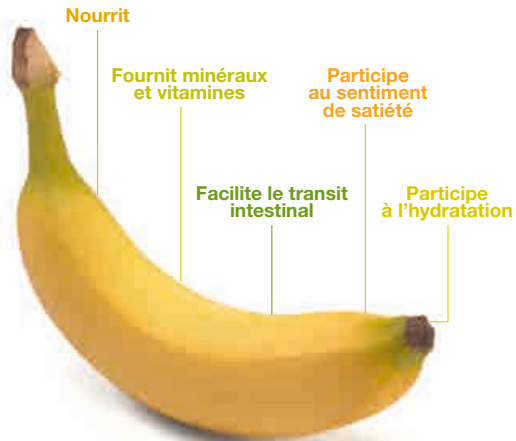
C'est une excellente **source de potassium**, ce qui est rare pour les fruits. La banane se place derrière l'ananas et devant le cassis, avec un taux de 360 mg pour 100 g¹.

À noter que le potassium participe à réguler le système nerveux. La banane est également source de vitamine B6.

Une petite banane de 120 g couvre environ 10 % des AJR en magnésium et 17 % des AJR en vitamine B6.

Ces deux nutriments contribuent à réduire la fatigue.

Or, selon l'association française de fatigue chronique et de fibromyalgie, les femmes seraient plus sujettes à la fatigue que les hommes.



3 La banane est une précieuse source d'antioxydants

Comme tous les fruits, la banane contient des **vitamines antioxydantes** qui aident à lutter contre le vieillissement des cellules. La banane contient de **nombreuses vitamines** (du groupe B, C, E), du **bêta-carotène**, des **polyphénols**, des **minéraux** et **oligo-éléments** tels le magnésium, le fer, le phosphore, le zinc et le sélénium.

Son véritable atout demeure le manganèse:

100 g de ce fruit couvrent 18,5 % des AJR.

Le manganèse contribue à protéger les cellules contre le "stress oxydatif".

À ce titre, il s'agit d'un ingrédient précieux à mettre au menu de toutes les femmes souhaitant prévenir les effets du vieillissement.

À noter qu'elles recherchent plus tôt des solutions "anti-âge", car la ménopause intervient bien avant l'andropause.

4 La banane est ultra-digeste

La banane est source de **fibres digestes** (2,28 g pour une portion de 120 g) et contient une faible teneur en lipides (0,25 g pour 100 g). Sa bonne **teneur en potassium la rend drainante**. Par ailleurs, même si elle n'est pas considérée comme un fruit hydratant, une petite banane contient tout de même **l'équivalent d'un petit verre d'eau** (80 g pour 100 g). Elle est d'ailleurs conseillée en cas de gastro-entérite.

La banane est d'autant plus intéressante que les femmes, souffrant davantage de constipation que les hommes, ne consomment pas les 20 à 30 g de fibres recommandées par jour.

5 La banane se consomme facilement

C'est un aliment **très pratique**.

Elle est disponible sur les étals toute l'année.

Elle se conserve à **température ambiante**.

Elle est facile à peler. Elle se **transporte aisément**, dans le sac à main pour aller au bureau, ou pour aller au sport...

Il existe de très nombreuses façons

de la déguster : crue, cuite, nature, cuisinée en sucré (et même en version salée!), en smoothie ou flambée! Elle peut aisément accompagner un laitage de type fromage blanc ou yaourt nature. Il suffit de la saupoudrer d'une goutte de citron vert, d'une pointe de cannelle ou de cacao pour en faire un dessert ou une collation gourmande et équilibrée.

À noter:
plus une banane est mûre
et plus elle gagne
en digestibilité.



La banane parle à toutes les femmes

Aux femmes actives

En cumulant vie professionnelle, éducation des enfants et activités sportives, les jeunes femmes ont une dépense énergétique plus élevée que la moyenne.

Au minimum 2000 kcal par jour, à la différence des femmes sédentaires qui avoisinent les 1800 kcal par jour. Sans compter qu'elles déjeunent souvent sur le pouce d'un sandwich ou d'une petite salade.

Pour cette raison, un fruit est toujours recommandé en complément pour son apport en énergie, en fibres, vitamines et minéraux.

La banane est toute indiquée pour compléter un déjeuner trop léger tout en apportant **des glucides et du plaisir.**

Elle est une source de **fibres** et elle apporte **différents minéraux** qui participent à l'équilibre alimentaire.

Grâce à la **richesse en manganèse**, la banane **aide à un métabolisme énergétique normal.** Cet **oligo-élément** participe au maintien d'une **ossature normale** et à la **formation des tissus conjonctifs.** Enfin, la banane contient de la **vitamine B9** qui aide à faire face au stress continu.

Aux futures mamans

Avant la grossesse, les femmes en désir d'enfant doivent enrichir leur alimentation en folates (vitamine B9), qui agit sur la synthèse des tissus cellulaires.

Cette vitamine est indispensable pour réduire les risques de malformation du tube neural du fœtus, à savoir le *spina bifida*.

La banane, contribue à l'apport en **folates** (29 µg pour 100 g!) en complément d'autres aliments comme l'avocat, les noix, les amandes... Puis, pendant la grossesse, **la vitamine B9** favorise le développement du système nerveux du bébé.

La banane apporte aussi à la femme enceinte les nutriments nécessaires pour répondre à ses besoins nutritionnels.



**vitamine B9,
potassium,
magnésium,
manganèse...**

LA BANANE, IDÉALE POUR LES TOUT-PETITS

Très bien tolérée, la banane est un excellent fruit à introduire lors de la **diversification alimentaire** des nourrissons dès 4 mois.

Pour les plus grands, elle constitue un fruit **facile à transporter et à peler.**

Accompagnée d'un laitage, de pain avec deux carrés de chocolat par exemple, la banane est tout à fait adaptée pour une pause au goûter.

Aux femmes à partir de 50 ans

Au moment de la ménopause, la femme peut présenter différents symptômes plus ou moins gênants liés à une baisse brutale de production d'œstrogènes.

Elle peut souffrir de troubles de l'humeur, du sommeil, de sécheresse cutanée et à un risque d'ostéoporose, au-delà des risques cardio-vasculaires, augmenté.

Or la banane, par sa composition, contribue à des apports nutritionnels utiles.

- **La banane est une bonne source de vitamine B6.** 100 g de banane couvrent plus de 19 % des AJR. Cette vitamine associée au tryptophane, un précurseur de la sérotonine, aide à **réguler l'humeur et le sommeil.**
- **C'est également une source de potassium** (car 100 g de banane couvrent 18 % des AJR) qui contribue aussi au fonctionnement du système nerveux. Source de **manganèse**, un oligo-élément qui aide à **lutter contre le vieillissement cellulaire**, la banane contient autant d'éléments importants pour les femmes en particulier.
- **Il est donc tout à fait judicieux de conseiller la banane**, si possible associée à un laitage (pour le calcium) et à des noix (pour les acides gras essentiels oméga 3), pour contribuer à **lutter contre l'ostéoporose et à réguler l'humeur.**



Aux sportives

La sportive a des besoins nutritionnels spécifiques, que ce soit avant l'activité, pendant ou en phase de récupération.

Elle doit faire des réserves en glycogène, et la banane est particulièrement bien pourvue en **glucides**. Il s'agit d'un fruit suffisamment **énergétique** pour être recommandé à la sportive, d'autant qu'elle s'emporte facilement dans un sac de sport.

- **Bien mûre, la banane fournit des glucides simples.** Ces sucres sont rapidement digérés pour être disponibles au cours d'un effort prolongé. C'est aussi idéal pour la récupération, surtout si la banane est consommée dans l'heure qui suit l'entraînement. Ainsi, la sportive peut refaire des réserves en glycogène et **compenser les pertes en potassium** liées à la sudation.
- **Par ailleurs, la banane est source de manganèse** qui contribue à un métabolisme énergétique normal et la formation des tissus conjonctifs.
- **La banane est aussi bien pourvue en potassium.** Or celui-ci a un rôle fondamental dans la contraction musculaire et la pression sanguine.

En phase de récupération, la banane permet de compenser les pertes liées à l'effort.

Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2016, ANSES.
Jean-Paul Blanc, et Aprilfel

1. **Composition moyenne** donnée à titre indicatif pour (sauf autre précision). Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc. **Les allégations** sont présentées selon les définitions des allégations nutritionnelles issues du règlement (CE) n° 1924/2006 relatifs aux allégations nutritionnelles et de santé.

Comment bien choisir une banane ?

Pour bien choisir vos bananes, vous pouvez vous fier à leur couleur



Couleur jaune pâle avec des extrémités vertes



Saveur acidulée, arôme herbacé ou boisé, texture ferme



En cours de maturation, à consommer sous 4 à 6 jours



Idéale pour être consommée au petit-déjeuner, en goûter pour éviter le grignotage



Couleur jaune



Saveur douce, arôme délicat, texture moelleuse



Tout juste à maturité, à consommer sous 2 à 4 jours



Idéale pour déguster en dessert, en collation ou encore au petit-déjeuner



Couleur bien jaune jusqu'à tigrée



Saveur sucrée, arôme spécifique, texture fondante



En pleine maturité, à consommer rapidement sous 2 jours



Idéale au dessert

Conseils pratiques

Maturation et mode de conservation

Bien les choisir...

La banane est un fruit disponible **tout au long de l'année**, qui fait partie de la liste d'achats hebdomadaire (voire plusieurs fois par semaine!). Compte tenu de l'évolution de sa maturité, elle peut s'acheter plus ou moins jaune, plus ou moins tachetée. En effet, la couleur de sa peau évolue : **plus la coloration est jaune, plus la banane est mûre, et plus elle devient tachetée, plus son goût est sucré.**

Précaution à l'achat...

Les bananes sont très fragiles et le moindre choc risque de les faire noircir prématurément. Pour cette raison, lorsque vous faites vos courses, ne les mettez pas au fond du panier ou du caddie, pour éviter qu'elles ne s'abîment sous le poids des autres aliments. **Posez-les au-dessus des autres achats.**

Selon leur degré de maturité, les bananes seront utilisées pour différentes recettes.

Plus mûre, tachetée : la banane devient une excellente alternative au sucre en poudre; il suffit de l'écraser avant de l'intégrer dans une pâte à pancake (sans sucre ajouté!), ou dans une pâte à petits gâteaux moelleux, ou des barres de céréales, etc.

Conservation

La banane ne se conserve pas au réfrigérateur mais **à température ambiante**, dans une corbeille de fruits. Elle va mûrir progressivement en dégageant de façon naturelle de l'éthylène. Pour ralentir le mûrissement, enveloppez vos bananes dans un sac en papier. En revanche, évitez le sac en plastique qui les ferait pourrir!

Trucs de cuisine

Bien jaune sans aucune tache:

la banane se déguste telle quelle en collation ou en fin de repas; elle peut aussi intégrer une salade de fruits frais arrosée d'un généreux jus d'orange et citron vert parfumé; elle convient aussi pour une papillote accompagnée d'un filet de sirop d'érable et d'épices (vanille, gingembre...).



Des idées recettes avec la banane qui vous veut du bien...

Quand la pause s'impose

Femme enceinte

Parfois négligée, la collation a de réelles vertus pour la future maman. Elle permet de compléter les apports nutritionnels des repas principaux, qui deviennent plus délicats à terminer dès lors que le bébé prend de la place dans le ventre! Vite rassasiée, la femme enceinte se contente d'un plat et ne mange pas forcément laitage et fruit. D'où l'intérêt de les glisser dans une recette...

Pancake à la banane

Préparation : 10 mn
Cuisson : 1 mn par côté

Pour environ 20 pancakes à partager en famille

- 2 petites bananes (ou 1 grosse) bien mûres
- 1 demi-citron vert
- 2 œufs
- 350 ml de lait demi-écrémé
- 160 g de farine de blé (T65)
- 1 demi-sachet de levure
- Sel
- Huile pour graisser la poêle à blinis



- 1** Peler les bananes, puis les écraser à la fourchette dans une assiette.
- 2** Presser le demi-citron vert, verser le jus sur les bananes écrasées et mélanger pour éviter qu'elles ne noircissent.
- 3** Fouetter les œufs dans un saladier. Ajouter les bananes écrasées et mélanger.
- 4** Mélanger la farine avec la levure et 1 pincée de sel, puis incorporer le tout à la préparation précédente.
- 5** Verser progressivement le lait, en fouettant, pour obtenir une pâte lisse.
- 6** Verser la pâte dans un moule à cake préalablement beurré.
- 7** Préchauffer une poêle à blinis, huiler légèrement les alvéoles et y verser la pâte.
- 8** Laisser cuire 1 min environ, puis retourner les pancakes à l'aide d'une spatule et faire cuire l'autre côté. Réserver au fur et à mesure sur une grande assiette.
- 9** Servir chaud ou froid.

Avec la banane, oui au dessert

Banane en toute légèreté

Que l'on soit adolescente, femme active en quête de minceur ou une femme sénior en recherche d'équilibre et de sérénité, voici une recette de banane qui fera l'unanimité! Cette papillote ultra-digeste mise sur les épices et des sucres naturels pour régaler les gourmandes. Rien de tel pour faire voyager leurs papilles...



Papillote de banane aux épices

Préparation: 10 mn

Cuisson: 5-6 mn

Pour 4 personnes:

- 4 bananes
- 4 pincées de cannelle en poudre
- 4 pincées de gingembre en poudre
- 4 pincées de vanille en poudre
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- le jus de 2 oranges
- 8 noix de pécan grossièrement concassées

Matériel:

Lanières de raphia

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7).
- 2 Éplucher les bananes et les couper en deux dans le sens de la longueur. Dans un bol, mélanger le sirop d'érable, le jus d'orange, la cannelle, le gingembre et la vanille.
- 3 Découper 4 grandes feuilles de papier sulfurisé. Disposer 2 demi-bananes au centre de chacune d'elles, puis les arroser avec un quart du mélange épicié.
- 4 Former un bonbon avec le papier sulfurisé en prenant soin de ne pas renverser le jus. Fermer chaque extrémité avec une lanière de raphia, puis déposer les papillotes obtenues sur une plaque. Enfourner pour 5 à 6 min.
- 5 Pour servir, ouvrir les papillotes et les parsemer des noix de pécan.

11

Après l'effort, le réconfort

Se réhydrater, c'est bien, se recharger c'est mieux ! Toute sportive doit favoriser la reconstitution de ses réserves après l'effort: la banane lui fournit des glucides, le kiwi de la vitamine C, le yaourt apporte des protéines et la purée d'amandes une petite dose de bons lipides. Quant aux germes de blé, ils offrent un bonus en vitamines B et sels minéraux. Voici un cocktail idéal pour bien récupérer et repartir du bon pied...

Smoothie récup'

Préparation: 5 mn

Pour 1 verre:

- 1 banane mûre
- 1 kiwi
- 1 yaourt nature
- 1 c. à café de purée d'amandes blanches
- 1 c. à soupe de germes de blé bio
- quelques gouttes de jus de citron

Matériel:

Blender

- 1 Peler la banane et le kiwi.
- 2 Couper la banane en rondelles et les déposer dans le bol du Blender avec les quelques gouttes de jus de citron.
- 3 Ajouter le kiwi coupé en morceaux, puis le contenu du yaourt, la purée d'amandes et les germes de blé.
- 4 Mixer et servir frais.





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, commerçants 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.

www.banane.info

Retenez bien cette adresse!

Il s'agit du tout nouveau site Internet de l'AIB. Véritable magazine de la banane bien dans sa peau, on y trouve des informations autour de la consommation et de l'alimentation, des conseils pratiques, des actualités, des idées recettes et même des sujets insolites. Un espace est également dédié aux professionnels de la santé et de la nutrition, où ils retrouveront une multitude de renseignements, notamment sur la composition et les apports de la banane.

Pour aller plus loin...

La Banane a son Manifeste. Ce document de référence synthétise les connaissances scientifiques à date sur la banane et la nutrition. À télécharger sur le site Internet.

La Banane est aussi présente sur Twitter, Facebook et Instagram:

 @BananeInfo   @LaBananeBienDansSaPeau