

le manifeste

La banane
bien dans sa peau

Nutrition santé



Sommaire

P. 4 Édito

P. 5 Synthèse des messages clés

P. 6 I. La banane :
un concentré de nutriments et d'énergie utile

1) Un fruit de faible densité énergétique

- 1.1. Riche en énergie utile
- 1.2. Riche en glucides

2) Un fruit bien digestible

- 2.1. Apporte des fibres
- 2.2. Fort pouvoir hydratant
- 2.3. Pauvre en lipides

3) Un fruit à forte densité nutritionnelle

- 3.1. De nombreuses vitamines
- 3.2. Une bonne source de minéraux
- 3.3. De précieux antioxydants

P. 8 II. La banane : ses atouts “santé-nutrition”

1) La banane en allégations nutritionnelles

La banane est “source de...” :
Vitamine B6
Potassium
Manganèse

2) Des vertus essentielles pour contribuer à une bonne santé de chacun

- 2.1. La banane aide à maintenir une pression artérielle normale
- 2.2. La banane favorise une bonne santé osseuse
- 2.3. La banane contribue à une fonction musculaire normale
- 2.4. La banane participe au bon fonctionnement du système nerveux
- 2.5. La banane contribue à diminuer la fatigue
- 2.6. La banane aide à avoir un état émotionnel normal
- 2.7. La banane protège les cellules contre le vieillissement

3) Un fruit privilégié pour couvrir les besoins de populations spécifiques

- 3.1. Une source d'énergie pour les plus jeunes
- 3.2. Un fruit allié pour les sportifs
- 3.3. Des vitamines pour les femmes enceintes et allaitantes
- 3.4. Un complément dans l'alimentation des personnes âgées
- 3.5. Un précieux coup de pouce pour les vulnérables
- 3.6. Un fruit partenaire minceur

P. 13 III. Pour en savoir plus sur la filière “banane” :
de la production à la consommation

1) Une production mondiale

2) Du producteur au mûrisseur: la construction de la qualité

3) Consommateur: repères pour la conservation, la maturation et la consommation

P. 16 IV. La banane s'invite à table :
le clin d'œil “santé-nutrition”

1) Les recettes “santé” : tonus et vitalité

2) Les recettes “santé” : forme et bien-être

3) Les recettes “santé” : petits musclés

P. 18 Références bibliographiques

Édito

Avoir la banane, voilà une expression qui fait sourire mais donne d'emblée la note : la banane réjouit ! Dire qu'elle réjouit le cœur de l'homme est peut-être excessif mais dire qu'elle nourrit joyeusement le corps de l'homme est juste. Voici un fruit qui mérite qu'on l'aime, d'abord parce qu'il est bon, pratique, savoureux, mais aussi parce qu'il fait du bien. Ses qualités nutritionnelles, ses atouts et ses propriétés sont décrits avec force détail dans ce document.

Voilà de quoi nous réconcilier avec la banane, qui ne souffre que d'une seule chose : des préjugés qu'elle a pu susciter surtout à une époque où la nutrition ne faisait que la chasse aux calories. Précisément c'est son point fort car elle nourrit plus que la pastèque ou les radis, et elle n'est guère plus calorique que le raisin ou les prunes. Mais il y a là une forme de déviation, voire de perversion d'une nutrition qui serait réduite à une comptabilité analytique de nos calories. Manger fait du bien, manger des aliments nourrissants est nécessaire. La banane apporte comme tous les fruits de l'eau, des fibres et des glucides et des micro-nutriments. Elle a même la prétention d'être source de vitamine B6, de potassium et de manganèse ! Que demander de plus. On peut réclamer qu'elle procure du plaisir : c'est le cas. Mais les préjugés ne s'arrêtent pas là : elle ne constipe pas, elle ne fait pas grossir, elle a un faible index glycémique...

Mais le vrai débat ou plutôt le vrai combat est ailleurs : faire manger des fruits et des légumes afin que le slogan du PNNS 5 fruits et légumes ne reste pas lettre morte. Ce n'est pas dans la connaissance de ce message que nos contemporains faiblissent, c'est dans sa compréhension (5 portions de fruits et légumes différents chaque jour, si possible !) et surtout dans son application, en sachant que 5 c'est mieux que 4, 4 mieux que 3, et 3 mieux que 2, 1 ou zéro ! La banane est bien placée pour y contribuer, peut-être parce qu'on l'a surnommée le fruit du paresseux, tant son épluchage et son ingestion sont aisés. Or c'est cet effort qui est trop souvent, et pour beaucoup, le principal obstacle à la consommation des fruits !

Alors la banane est indéniablement le bon choix. Inventons un nouveau commandement : chaque jour, une banane tu mangeras !

*Docteur Jean-Michel Lecerf
Chef du Service Nutrition
de l'Institut Pasteur de Lille*

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

I. La banane : un concentré de nutriments et d'énergie utile

À chaque stade de la vie correspond un besoin spécifique en nutriments au bon fonctionnement de l'organisme. La consommation quotidienne de banane, en complément d'autres fruits et dans le cadre d'une alimentation variée et diversifiée, participe à la couverture de ces besoins nutritionnels. En effet, la banane est composée d'un ensemble particulièrement varié de macro- et de micronutriments qui lui permet de se distinguer des autres fruits.

1) Un fruit de faible densité énergétique

1.1 Riche en énergie utile

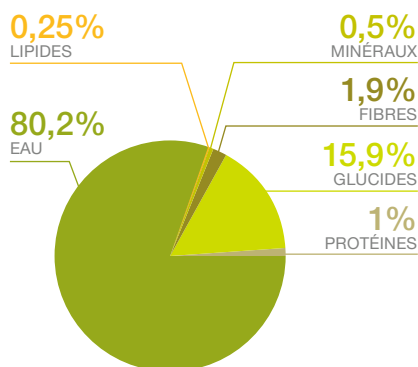
Une banane de taille moyenne apporte environ 72,3 Kcal pour 100 grammes, ce qui en fait un fruit légèrement plus énergétique que la pomme (53 Kcal pour 100 grammes). Elle est néanmoins moins énergétique qu'un yaourt aux fruits (107 Kcal pour 100 grammes) et nettement moins qu'un croissant au beurre (437 Kcal pour 100 grammes) (Table Ciqual, Anses, 2016). Globalement, elle reste un aliment peu calorique mais très dense nutritionnellement, dont le Programme National Nutrition Santé (PNNS) incite à privilégier la consommation en raison de son index glycémique bas (pour une banane verte) à moyen (pour une banane bien jaune) (Rapport glucides, Afssa, 2004).

1.2 Riche en glucides complexes

Certes, la banane est plus riche en glucides que la plupart des autres fruits : elle en contient à hauteur de 16 à 20 % (Table Ciqual, Anses, 2016). Cependant, sa teneur en glucides évolue tout au long de sa maturation : quand la banane est verte, elle contient de l'amidon qui est un glucide complexe. C'est au fur et à mesure de sa maturation que l'amidon se transforme en glucides solubles, le glucose et le fructose (Rapport glucides, AFSSA 2004).

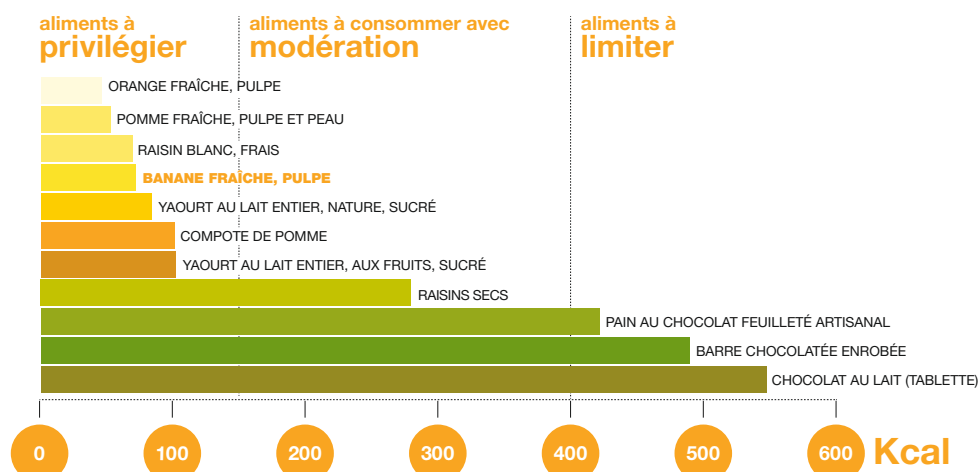
Selon les recommandations du PNNS, les glucides devraient contribuer à plus de 50 % de l'apport énergétique quotidien, en favorisant les aliments source d'amidon et en diminuant de 25 % la part des glucides simples ajoutés (PNNS, 2011-2015).

Figure 1
COMPOSITION MOYENNE
POUR 100 G DE PULPE DE BANANE



Source : table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2016

Figure 2
TENEUR EN CALORIES DE DIFFÉRENTS PRODUITS
POUR 100 G D'ALIMENT



Source : table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2016
Classification des aliments : Barbara Rolls



En pratique,

LES RECOMMANDATIONS DU PNNS

(Fiche produit Banane, www.mangerbouger.fr)

- Tonus et énergie, la banane en apporte un peu plus que les autres fruits;
- Riche en glucides, eau, vitamines et minéraux, c'est le fruit de l'effort par excellence, idéal pour les enfants, les adultes actifs et les sportifs;
- Facile à transporter, facile à intégrer dans le menu de toute la famille y compris chez l'enfant dès l'âge de 5-6 mois, la banane est aussi l'en-cas parfait pour le goûter.

2) Un fruit bien digestible

2.1. Apporte des fibres

La banane contient environ 1,9 % de fibres (*Table Ciqua, Anses, 2016*) qui sont des polymères glucidiques d'origine végétale non digérées, ni absorbées dans l'intestin grêle. Elle contribue ainsi à l'augmentation de l'apport en fibres recommandée par le PNNS. Les fibres permettent d'augmenter la production des selles, de diminuer les taux de cholestérol et de glucose sanguins (Repères pour votre pratique, INPES, PNNS).

2.2. Fort pouvoir hydratant

En tant que fruit à pulpe, la banane est principalement constituée d'eau (80,2 % de sa composition). Ainsi, une banane correspond à un verre d'eau et sa consommation contribue à l'hydratation dont le corps a besoin.

2.3. Pauvre en lipides

Comme la plupart des fruits, la banane est très pauvre en lipides: elle en contient moins de 0,25 %. (*Table Ciqua, Anses, 2016*)

Du fait de sa richesse en fibres solubles, sa teneur en eau et sa pauvreté en lipides, la banane est donc un aliment très digeste.

3) Un fruit à forte densité nutritionnelle

3.1. De nombreuses vitamines

Beaucoup de vitamines sont présentes dans la banane, en particulier toutes les vitamines du groupe B, à l'exception de la vitamine B12 absente du règne végétal. On y retrouve aussi les vitamines C, E et la provitamine A. (*Table Ciqua, Anses, 2016*)

3.2. Une bonne source de minéraux

La banane contient une grande variété de minéraux. En effet, elle est l'un des aliments les plus riches en potassium. Le manganèse est bien présent en quantité significative, tandis que le cuivre, le phosphore, le calcium, le fer, le zinc et le sélénium sont représentés en plus faibles quantités. (*Table Ciqua, Anses, 2016*)

3.3. De précieux antioxydants

La banane constitue une source d'antioxydants tels que le carotène, les vitamines C et E ainsi que le sélénium (*Table Ciqua, Anses, 2016*). Elle contient également des polyphénols à hauteur de 2,55 mg pour 100 g de banane, sous forme de flavonoïdes et d'acides phénoliques (*Aprifel*). Cette famille de composants organiques hydrosolubles possède des propriétés antioxydantes qui la rendent très intéressante dans la prévention de certaines pathologies telles que le cancer, les maladies cardio-vasculaires.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G DE BANANE

COMPOSANTS	QUANTITÉ
EAU	80,2 G
PROTÉINES	0,98 G
LIPIDES	0,25 G
GLUCIDES	15,2 G
FIBRES	1,9 G
VITAMINES	QUANTITÉ
PROVITAMINE A BÉTA-CAROTÈNE	26 µG
VITAMINE B1	0,035 MG
VITAMINE B2	0,049 MG
VITAMINE B3	0,68 MG
VITAMINE B5	0,3 MG
VITAMINE B6	0,38 MG
VITAMINE B9	29 µG
VITAMINE C	2,07 MG
VITAMINE E	0,33 MG
MINÉRAUX	QUANTITÉ
CALCIUM	4,12 MG
CUIVRE	0,082 MG
FER	0,26 MG
IODE	1,45 µG
MAGNÉSIUM	34,9 MG
MANGANÈSE	0,37 MG
PHOSPHORE	24,7 MG
POTASSIUM	360 MG
SÉLÉNIUM	< 10 µG
SODIUM	< 1,11 MG
ZINC	0,15 MG

Source : table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2016

II. La banane : ses atouts “santé-nutrition”

Selon le Règlement européen 1924/2006, une allégation se définit comme “tout message ou toute représentation..., qui affirme, suggère ou implique qu’une denrée alimentaire possède des caractéristiques particulières”. Ce règlement autorise les allégations nutritionnelles et de santé sous certaines conditions afin de garantir au consommateur des informations claires et avérées par des preuves scientifiques. La banane, compte tenu de sa composition nutritionnelle, peut ainsi prétendre à certaines allégations nutritionnelles et de santé autorisées et présentées ci-après.

1) La banane en allégations nutritionnelles

La banane est “source de...” :

D’après le Règlement européen 1924/2006, une denrée alimentaire peut revendiquer l’allégation “source de...” vitamines et/ou de substances minérales si elle en contient au moins 15 % de l’apport journalier recommandé (AJR) défini dans l’annexe de la Directive 90/496/CEE.

Vitamine B6

L’AJR en vitamine B6 est de 2 mg. Or, 100 g de banane fraîche contiennent 0,38 mg de vitamine B6 (Table Ciqual, Anses, 2016), ce qui représente 19 % de l’apport recommandé. La banane est donc “source de vitamine B6”.

Potassium

L’AJR en potassium est de 2 g. Or, 100 g de banane apportent 360 mg de potassium (Table Ciqual, Anses, 2016), soit 18 % de l’AJR. Ainsi la banane est source de potassium. Il est à noter que cette teneur en potassium, correspondant seulement à 1/5 de l’AJR, ne fait pas courir de risque de consommation d’un excès de potassium. La consommation d’une banane par jour n’entraîne en aucun cas un dépassement de l’AJR.

Manganèse

Avec 0,37 mg de manganèse pour 100 g, la banane couvre 18,5 % des AJR en manganèse. Son profil nutritionnel est donc très intéressant car elle est ainsi “source de manganèse”.

**vitamine B6,
potassium,
manganèse**

Parole d'Expert,

**STOP
AUX
IDÉES
REÇUES**

“LA BANANE EST DÉCONSEILLÉE AUX INSUFFISANTS RÉNAUX”

“Seulement en cas d’insuffisance rénale sévère, il convient de se rappeler la relative richesse de la banane en potassium et de ce fait intégrer cet apport dans l’équilibre de la ration quotidienne”.

*Docteur Jean-Louis Berta,
Médecin nutritionniste et ancien chef d’unité Nutrition de l’ANSES*



Parole d'Expert,

STOP
AUX
IDÉES
REÇUES

“LA BANANE EST DÉCONSEILLÉE AUX DIABÉTIQUES”

“Un régime très pauvre en sucres a été prescrit de nombreuses années pour les diabétiques. Ceci avait cependant pour effet d'augmenter le pourcentage de lipides dans la ration avec des conséquences cardio-vasculaires néfastes. Il est donc maintenant acquis que les diabétiques insulino-dépendants doivent suivre un régime varié et équilibré comprenant une ration glucidique normale tout en contrôlant les glucides à index glycémique élevé. La banane, grâce à son apport de glucides sous forme d'amidon et de fructose peut parfaitement entrer dans le régime des diabétiques”.

Docteur Jean-Louis Berta,
Médecin nutritionniste et ancien chef d'unité Nutrition de l'ANSES

2) Des vertus essentielles pour contribuer à la bonne santé de chacun

Les experts le confirment dans le récent rapport de l'ANSES* : la consommation de fruits et légumes diminue le risque de maladies cardio-vasculaires avec un niveau de preuve convaincant. Leur consommation est par ailleurs associée à une diminution du risque de cancer colorectal, de cancer du sein, ainsi que de diabète de type 2 et de prise de poids, avec un niveau de preuve “limité mais suggestif”. La banane participe à l'apport quotidien en fruits et légumes. Consommée dans le cadre d'une alimentation variée et du fait de sa composition nutritionnelle, elle peut contribuer favorablement à la bonne santé de chacun et peut ainsi prétendre à certaines allégations santé. En effet, les allégations de santé autorisées sont uniquement celles référencées dans l'annexe du Règlement européen 432/2012. Un aliment ne peut les revendiquer que s'il possède l'allégation nutritionnelle “source de” ou “riche en” ces nutriments.

2.1. La banane aide à maintenir une pression artérielle normale

La banane est “source de potassium”. Or, ce minéral “contribue au maintien d'une pression sanguine normale” (située entre les valeurs : 120 pour la pression systolique et 80 pour la diastolique) d'après l'annexe du Règlement 432/2012. Ainsi, la banane, grâce à sa teneur en potassium, aide à maintenir une pression artérielle normale.

2.2. La banane favorise une bonne santé osseuse

La banane est source de manganèse et contribue ainsi au maintien d'une ossature normale (densité osseuse suffisamment élevée, permettant de prévenir l'apparition d'ostéoporose) selon l'annexe du Règlement 432/2012.

2.3. La banane contribue à une fonction musculaire normale

Le potassium contenu dans la banane possède de nombreuses vertus physiologiques, dont celle de “contribuer à une fonction musculaire normale” (capacité des muscles à se contracter normalement et produire un mouvement aussi bien volontaire qu'involontaire) d'après l'annexe du Règlement 432/2012.

2.4. La banane participe au bon fonctionnement du système nerveux

La banane étant “source de vitamine B6 et de potassium”, qui sont des nutriments qui “contribuent au fonctionnement normal du système nerveux” selon l'annexe du Règlement 432/2012. La banane participe au bon fonctionnement du système nerveux (permettant de transmettre normalement des messages depuis le cerveau jusqu'aux organes).

2.5 La banane contribue à diminuer la fatigue

La vitamine B6 “contribue à réduire la fatigue” (altération de fonctions physiologiques, en particulier les fonctions intellectuelles supérieures) d'après l'annexe du Règlement 432/2012. La consommation régulière de banane, qui est source de vitamine B6, peut ainsi participer à diminuer la fatigue.

2.6 La banane aide à avoir un état émotionnel normal

La vitamine B6 “contribue à des fonctions psychologiques normales”. En effet, la vitamine B6, associée au tryptophane également présent dans la banane, participe à la synthèse de neurotransmetteurs régulant l'humeur, comme la sérotonine et la dopamine. Ainsi, la banane peut contribuer à réguler l'état émotionnel des personnes ayant des sautes d'humeur fréquentes.

2.7 La banane protège les cellules contre le vieillissement

La banane est “source de manganèse”. Celui-ci “contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif” selon la réglementation, ce qui confère à la banane des propriétés de lutte contre le vieillissement cellulaire, résultant d'un stress oxydatif trop important.

* Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommation alimentaire, Repères nutritionnels, ANSES, 2016.



3) Un fruit privilégié pour couvrir les besoins de populations spécifiques

La banane, consommée dans le cadre d'une alimentation variée et compte tenu de sa composition nutritionnelle, participe à la couverture des besoins spécifiques de certaines populations.

quel que soit le moment de la journée, tout en répondant à leurs besoins nutritionnels en cette phase de croissance et d'apprentissage.

Au cours de l'adolescence, le corps change et ses besoins évoluent. Pour assurer une croissance optimale, une alimentation équilibrée est nécessaire : tous les aliments sont utiles (Le guide ados "j'aime manger, j'aime bouger", PNNS). La consommation de banane présente des atouts précieux durant cette période clé : une collation à base de banane aide l'adolescent à tenir jusqu'au repas suivant grâce aux glucides qu'elle contient ; ses vitamines et minéraux participent à couvrir les besoins de l'organisme, augmentés par la croissance. La banane s'inscrit tout naturellement dans les repères de consommation du PNNS recommandant 5 fruits et légumes par jour.

Pour finir, sa praticité en fait le "fruit star du goûter", d'après le PNNS (Fiche produit banane, www.mangerbouger.fr). Prête à être consommée grâce à sa peau épaisse qui s'épluche facilement, la banane ne requiert pas de lavage ni de préparation particulière. La protection de sa peau lui assure également un transport facile et pratique pour la glisser dans un sac à dos. Les parents peuvent de surcroît la trouver sur les étals à longueur d'année, pour l'intégrer en toutes circonstances au menu de la famille entière !

**des apports
nutritionnels,
des glucides,
des anti-
oxydants**

3.1. Une source d'énergie pour les plus jeunes

Entre 4 et 6 mois débute la diversification alimentaire pour les nourrissons : des aliments solides sont progressivement introduits, en complément du lait (Guide pour les parents d'enfants de 0 à 3 ans, PNNS). L'enfant découvre alors de nouveaux aliments aux goûts, textures et couleurs variés. La banane constitue un excellent fruit pour commencer la diversification : elle s'intègre aisément à la préparation de compotes maison, de bouillies, et en petits morceaux quand l'enfant acquiert la capacité de mastication. Son goût et sa texture moelleuse, tout comme sa richesse en vitamines et en minéraux en font un aliment de choix pour l'alimentation des jeunes enfants, dont l'organisme est en pleine croissance.

Les enfants entre 3 et 11 ans ont besoin de repères nutritionnels spécifiques. Cela leur permettra d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires qu'ils conserveront à l'âge adulte (Guide pour les parents d'enfants de 0 à 18 ans, PNNS). La banane est un allié des enfants gourmands et sportifs puisqu'elle leur apporte de l'énergie et du plaisir



3.2. Un fruit allié pour les sportifs

L'alimentation des personnes pratiquant une activité sportive régulière fait la part belle aux glucides, en particulier aux glucides complexes qui fournissent de l'énergie disponible durant quelques heures. La banane contient à la fois de l'amidon et des sucres simples, directement utilisables par les cellules durant l'activité physique. Il s'agit donc d'une collation de choix avant, pendant ou après l'effort. Effectivement, la vitamine B6 présente dans la banane joue un rôle dans le métabolisme protéique largement sollicité durant un effort musculaire. Concernant les minéraux, le magnésium et le potassium de la banane permettent de couvrir les pertes liées aux dépenses énergétiques des sportifs.

3.3. Des vitamines pour les femmes enceintes et allaitantes

Le PNNS recommande aux femmes enceintes, allaitantes et même celles désireuses d'avoir un enfant de veiller à équilibrer et à varier leur alimentation afin d'assurer une croissance optimale du bébé (Le guide nutrition pendant et après la grossesse, PNNS). Dans ce cadre, la vitamine B9 joue un rôle particulièrement important avant et pendant la grossesse puisqu'elle permet au système nerveux de l'embryon de se développer normalement. 100 grammes de banane apportent 29 microgrammes de vitamine B9 (*Table Ciquel, Anses, 2016*), qui participent à la couverture de l'Apport Nutritionnel Conseillé (ANC) (*Apports nutritionnels conseillés pour la population française, Coord A Martin, 2000*) à hauteur de 5 %. En effet, l'ANC en vitamine B9 peut être atteint en consommant des aliments variés tout au long de la journée, chacun source d'une petite quantité de folates.

3.4. Un complément dans l'alimentation des personnes âgées

Les personnes âgées représentent une population à risque de carence nutritionnelle. En effet, avec l'âge, les besoins en minéraux et vitamines augmentent (Le guide nutrition à partir de 55 ans, PNNS). La consommation de banane participe à la couverture de ces besoins, tout en apportant des fibres et de l'eau qui sont bénéfiques pour le transit intestinal. La teneur en eau de la banane, et plus largement de tous les fruits, est également très intéressante pour les personnes âgées qui représentent une population à plus grand risque de déshydratation, particulièrement en saison estivale. Les antioxydants qu'elle contient possèdent un effet protecteur et anti-âge pour les cellules.

L'organisme âgé connaît une diminution de sa masse musculaire mais aussi de sa masse osseuse. La quantité de potassium présente dans la banane contribue à préserver cette masse osseuse en diminution. Les personnes à la dentition déjà fragilisée apprécieront également sa texture moelleuse et fondante, en particulier quand elle est bien mûre, qui la rend facile à mâcher et à avaler.

Parole d'Expert,

“Le sportif a différentes façons de profiter des vertus nutritionnelles des bananes. Élevées au rang fétiche des fruits par nombre de sportifs, les bananes, par leur concentration en glucides et minéraux, justifient leur place si elles sont consommées au bon moment. En effet, une des particularités diététiques du sport réside dans le bon tempo alimentaire : collations adaptées aux horaires d'entraînements, des compétitions et des récupérations. Facilement transportables dans le sac de sport, elles offrent une assurance alimentaire à toutes les personnes sensibles aux bons mots gourmands de la nutrition !”

Dominique Poulain, Diététicienne nutritionniste du sport et Championne de France et d'Europe d'aviron masters



3.5. Un précieux coup de pouce pour les vulnérables

À tout stade de la vie, et pour des raisons diverses, certaines personnes peuvent être amenées à présenter des difficultés pour s'alimenter. La banane représente un aliment de choix pour les repas servis dans les structures de soins : elle se conserve bien grâce à sa peau et est facile à avaler en cas de problème de déglutition.

Les patients malades ou en convalescence bénéficient de ses atouts nutritionnels pour les accompagner au quotidien. L'énergie qu'elle apporte sous forme d'amidon et de sucres solubles directement utilisables par les cellules, donne à l'organisme affaibli un coup de pouce non négligeable. Enfin, la banane constitue un aliment à intégrer à son alimentation pour soulager certains désagréments ou pathologies légères.

3.6. Un fruit partenaire minceur

Contrairement à certaines idées reçues, la banane ne fait pas prendre de poids. En tant que fruit, elle est riche en eau et contient des fibres qui favorisent le transit intestinal, tout en étant pauvre en lipides et peu calorique.

De plus, la pratique de certains régimes occasionne des déficits nutritionnels : intégrée dans le cadre d'une alimentation variée et diversifiée, la consommation de banane, riche en vitamines et minéraux variés, aide à lutter contre ces déficits contre-productifs en matière d'amaigrissement et néfastes à la santé. La banane peut donc tout à fait être consommée dans le cadre d'un régime amaigrissant, il suffira alors de la choisir pas trop mûre car plus la banane est verte, plus sa teneur en fibres est élevée et moins elle contient de sucres simples.

**riche en eau
contient
des fibres,
pauvre
en lipides**

Parole d'Expert,

**STOP
AUX
IDÉES
REÇUES**

"LA BANANE FAIT GROSSIR ET ELLE EST INDIGESTE"

"Il faut définitivement abandonner la notion d'aliments qui font grossir et d'autres qui font maigrir. Un régime varié et équilibré sous-entend de consommer une grande variété d'aliments dont certains sont riches en graisse ou en sucre, deux éléments indispensables pour le corps. La banane représente un apport énergétique de 72,3 Kcal pour 100 g. Cette valeur calorique doit seulement être intégrée dans le calcul de la ration calorique comme le serait le pain ou les pommes de terre.

L'autre atout de la banane est sa teneur en fibres (1,9 g pour 100 g). Les fibres améliorent le transit intestinal, améliorent l'absorption du calcium au niveau colique et contribuent à l'équilibre du micro-biote intestinal. Consommer des bananes est une bonne façon d'améliorer son apport en fibres".

*Docteur Jean-Louis Berta,
Médecin nutritionniste et ancien chef d'unité Nutrition de l'ANSES*

III. Pour en savoir plus sur la filière “banane” : de la production à la consommation

1) Une production mondiale

Appartenant à la famille des Musacées, le bananier est la plus grande plante herbacée au monde, pouvant atteindre 9 mètres de hauteur. Originaire d'Asie du Sud-Est, il se développe dans des climats tropicaux chauds et humides. Sa production s'étend mondialement, en particulier en Asie, en Afrique, en Amérique du Sud et dans les Caraïbes.

Il existe près de 1 000 variétés de bananiers dans le monde, pourtant seuls

quelques cultivars approvisionnent le marché mondial. Les bananes que l'on consomme se divisent en deux groupes : celui des bananes douces attribuées au dessert, et celui des bananes à cuire. La banane dessert la plus répandue appartient à la variété Cavendish, mais les bananes Freyssinettes, roses et plantains remplissent également les étals des marchés et supermarchés.

1 000 variétés de bananiers

Parole d'Expert,

LA BANANE EN “CHIFFRES”

Commercialisée dès le XIX^e siècle en Europe et en Amérique du Nord, la banane représente le fruit le plus commercialisé au monde : plus de 18 millions de tonnes importées par an.

L'Union européenne se place en tant que principal importateur de bananes en provenance d'Europe, des pays d'Afrique-Caraïbes Pacifique ainsi que d'Amérique latine.

850 000 tonnes de bananes arrivent chaque année sur le marché français, dont 250 000 tonnes sont produites en Guadeloupe et Martinique. Environ 300 000 tonnes sont réexpédiées. La consommation nette est ainsi d'environ 550 000 tonnes.

40 % de bananes antillaises couvrent le marché français, 45 % de bananes ACP (d'Afrique, des Caraïbes et du Pacifique), 15 % de bananes d'Amérique Latine (Équateur, Costa Rica, Colombie, etc.).

Denis Loeillet, Expert CIRAD



2) Du producteur au mûrisseur: la construction de la qualité

La qualité des bananes proposées au consommateur repose sur le bon enchaînement du savoir-faire des acteurs de la filière (producteurs, transporteurs, mûrisseurs, distributeurs). Afin de garantir une bonne qualité des fruits il faut que la conduite au champ soit correctement maîtrisée pour permettre le développement optimal des fruits. De plus, en dépit de sa peau épaisse, la banane est un fruit fragile, sensible aux manipulations et aux températures à tous les stades de la filière. Enfin, il faut également lui permettre d'exprimer pleinement son potentiel de qualité en accompagnant de manière contrôlée sa maturation.



En effet, la qualité d'une banane repose en premier lieu sur le bon développement du bananier dans le champ de production, afin d'obtenir un remplissage optimal des fruits lors de leur croissance. Le bananier a besoin de chaleur (25 à 40 degrés) et d'un climat tropical alternant

les pluies et un fort ensoleillement. Il requiert également une conduite agronomique adéquate par la fertilisation,

la protection contre les ravageurs et les maladies. Les produits utilisés pour traiter les bananiers sont soumis à une réglementation stricte protégeant l'exploitant comme le consommateur.

La sélection des fruits à récolter se fait en fonction de la taille des fruits. Les bananes peuvent encore mûrir après leur coupe (ce sont des fruits climactériques), mais une fois mûres, elles ne peuvent plus être transportées sur de longues distances. Les régimes de bananes sont donc récoltés verts puis transportés par voie maritime.

Les bananes vertes doivent ensuite être mûries afin d'être consommables. Il s'agit de reproduire le processus naturel de maturation (transformation de l'amidon en glucides simples) afin qu'il soit homogène, en contrôlant la température et l'atmosphère (ajout d'éthylène pour déclencher la maturation, les bananes produisant ensuite elles-mêmes de l'éthylène). Cette étape de maturation, qui dure 4 à 6 jours, représente un processus physiologique et biochimique important pour la qualité finale de la banane, qui acquiert ses 146 composés organoleptiques à l'origine de sa saveur et de son arôme particuliers (Pino, 2013).



Photos © CIRAD-FRUITROP

3) Consommateur: repères pour la conservation, la maturation et la consommation

À l'arrivée dans les points de distribution, la maturité des bananes n'est généralement pas trop avancée afin de garantir au consommateur des fruits déjà goûteux mais pas trop mûrs, dans l'optique de leur conservation et de la poursuite de leur maturation.

Les températures de conservation conditionnent fortement la qualité et la maturation de la banane. En effet, les fruits ne doivent pas être exposés à des températures inférieures à 13 °C car des températures plus basses vont provoquer et favoriser des altérations, appelées "frisures", (peau de couleur jaune terne à grise). Par ailleurs, une température élevée (au-dessus de 25 °C), va favoriser notamment un ramollissement plus rapide des fruits, un éclatement de la peau et d'autres inconvénients :

- En point de vente et en restauration, la température de conservation préconisée est de 18 °C à 20 °C ;
- Chez le consommateur, la banane ne doit pas être conservée au réfrigérateur, pour éviter que sa peau ne noircisse. La température idéale de conservation est comprise entre 20 °C et 25 °C, permettant la poursuite de la maturation du fruit.

La composition, la fermeté et le goût de la banane évoluent en fonction de son stade de maturité, qui peut facilement être repéré par la couleur du fruit. Au fur et à mesure de la maturation du fruit, son amidon se transforme en sucres et la synthèse des arômes augmente. La texture s'assouplit avec l'altération lente des structures cellulaires, l'astringence

diminue et le fruit gagne progressivement en douceur. Une banane "tigree" a un goût plus sucré, une texture plus moelleuse et des arômes plus prononcés qu'une banane "jaune à pointe verte".

En fonction des préférences et des besoins nutritionnels de chacun, il est utile de bien savoir choisir la banane que l'on souhaite consommer.

Les critères de couleur : des indicateurs utiles de goût et de consommation



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 au petit-déjeuner,
en collation, en coupe-faim,
2 à 3 h avant l'effort sportif,
pendant l'entraînement...



Couleur jaune



Saveur douce, arôme délicat,
texture moelleuse



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



Idéale au dessert,
au petit-déjeuner, au goûter,
avant l'effort sportif...



Couleur bien jaune jusqu'à tigrée



Saveur sucrée, arôme spécifique,
texture fondante



En pleine maturité,
à consommer sous 2 jours



Idéale au dessert, pendant
et juste après l'effort sportif...

IV. La banane s'invite à table : le clin d'œil "santé-nutrition"

Deuxième aliment dans le panier des ménages français, la banane est également le fruit le plus fréquemment acheté en France puisque 88 % des ménages l'achètent au moins une fois par an. Produit familial par excellence, la banane est le plus souvent achetée par les familles avec enfants et par les consommateurs de moins de 50 ans. La banane se déguste à tout moment de la journée. Au cours des principaux repas, elle peut servir à composer un petit-déjeuner, à accompagner un plat (en remplacement d'un féculent par exemple), à agrémenter un dessert. Elle constitue également d'excellents goûters et collations équilibrés.

Qu'elle soit crue, cuite, ou cuisinée (préparée avec des épices par exemple), la banane s'adapte à toutes les envies et préférences des consommateurs. Les différentes variétés permettent de varier les textures, les couleurs et les goûts. Des variations peuvent être obtenues en la séchant ou en la broyant avec d'autres ingrédients. Ces formes de bananes s'intègrent alors facilement en petites touches dans des plats ou en-cas emprunts de gourmandise.

1) Les recettes "santé": tonus et vitalité

Banane croustillante

Mélangée avec du muesli, des fruits secs et un yaourt nature, une banane bien mûre coupée en rondelles constitue un en-cas équilibré. Riche en minéraux, il convient particulièrement aux sportifs avant ou après un effort. Il est inutile d'ajouter du sucre, qui est déjà apporté par la banane et les fruits secs.

Smoothie d'été

La banane se mixe facilement, par exemple avec une tasse de lait et une gousse de vanille, pour se transformer en une boisson délicieuse et onctueuse. Celle-ci se déguste bien fraîche, au petit-déjeuner pour faire le plein de vitamines et de calcium en début de journée, ou à l'heure du goûter pour se rafraîchir en été.



Parole d'Expert,



UN CHEF ADEPTE DE LA BANANE

La banane est aussi simple que surprenante, elle plaît à tous et à toutes, aussi à l'aise salée que sucrée, en plat ou en boisson, elle donne du goût et de la couleur à notre quotidien. C'est le fruit POP par excellence qui nous met de bonne humeur !

Norbert Tarayre, Chef

2) Les recettes "santé": forme et bien-être

Banane compotée

Les personnes âgées à la dentition fragile apprécieront une banane facile à déguster, tout en faisant le plein de fibres et d'antioxydants permettant de lutter contre le vieillissement cellulaire. Il leur suffit pour cela d'écraser une banane bien mûre à la fourchette avant de la saupoudrer de cacao ou de cannelle pour enrichir son goût.



Banane aux épices

Rôtie avec des épices (badiane, cannelle en bâton) et des noix, la banane se décline en un dessert raffiné aux notes rondes et chaudes, riche en énergie et en antioxydants, elle contient aussi du magnésium utiles pour combattre les affections hivernales de toute la famille.

3) Les recettes "santé": petits musclés

Banane à la cuillère

À l'âge de 4 à 6 mois, bébé commence sa diversification alimentaire. L'écrasé de banane est un aliment idéal pour la découverte d'une nouvelle saveur et texture pour lui permettre ainsi d'enrichir son répertoire alimentaire en construction. Agrémenté de quelques gouttes de jus de citron, l'écrasé de banane bien mixé et formant une purée lisse peut être proposé en dessert pour le grand plaisir des petits palais.



Banane gourmande

En associant un crumble chocolaté à la banane, le palais de tous les petits gourmands sera comblé. Les enfants préfèrent en effet déguster les fruits avec d'autres aliments plaisants: le chocolat répond parfaitement à cette préférence car se marie à merveille avec la saveur de la banane.



Références bibliographiques

- **AFSSA 2004. Glucides et santé : état des lieux, évaluation et recommandations.**
<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT-Ra-Glucides.pdf>
- **AIB, Cirad, 2014. Éléments constitutifs de la qualité de la banane.**
Fiche 2 : qualité de la banane tout au long de la filière.
- Amiot-Cartin MJ, Caillavet F, Combris P, Dallongeville J, Padilla C, Renard LG et al.
Les fruits et légumes dans l'alimentation.
Enjeux et déterminants de la consommation. Expertise scientifique collective, synthèse du Rapport, INRA (France), 80 p. Soler LG, editor. 13-11-2007.
- **ANSES 2016. La table française de référence sur la composition de la qualité nutritionnelle des aliments.**
Table Ciqual, . <https://www.anses.fr/fr/system/files/ANSES-Ft-Ciqual2016.pdf>
- **ANSES 2016. Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommation alimentaire.**
<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>
- **Apports nutritionnels conseillés pour la population française,**
Coord A Martin, 2000. Edition Lavoisier, Tec et Doc.
- **Étude nationale nutrition santé ENNS, 2006.**
Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS). CNAM, InVS, Université Paris 13. http://www.invs.sante.fr/publications/2007/nutrition_enns/RAPP_INST_ENNS_Web.pdf
- **Fiche produit banane, www.mangerbouger.fr.**
La banane, le fruit star du gouter. <http://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Vie-Pratique/La-banane-fruit-star-du-gouter>
- **Le guide nutrition à partir de 55 ans. La santé vient en mangeant et en bougeant.**
PNNS, 2015 (Edition corrigée) <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/932.pdf>
- **Le guide nutrition de la grossesse. La santé en mangeant et en bougeant.**
PNNS, 2015 (Edition corrigée) <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1059.pdf>
- **Le guide nutrition de la naissance à 3 ans. La santé vient en mangeant.**
PNNS 2004. <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/890.pdf>
- **Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents. La santé vient en mangeant.**
PNNS, 2004. <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/688.pdf>
- **Le guide nutrition pour les ados. J'aime manger, j'aime bouger.**
PNNS 2004. <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/747.pdf>
- Pino JA, Febles Y. **Odour-active compounds in banana fruit cv. Giant Cavendish.** Food Chem. 2013 Nov 15 ; 141(2) : 795-801.
- **Programme national nutrition santé 2011-2015**
(PNNS, 2011-2015) http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNNS_2011-2015.pdf
- **Repères pour votre pratique. Produits sucrés, féculents et santé : que conseiller ?**
INPES, PNNS <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/859.pdf>
- Srivastara S, Gupta SM, Sane AP, Nath P. **Isolation and characterization of ripening related pectin methylesterase inhibitor gene from banana fruit.** Physiol Mol Biol Plants. 2012 Apr;18(2):191-5.



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, fruitiers détaillants 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.

Rendez-vous sur le site internet

www.banane.info

pour retrouver dans un espace dédié aux professionnels de santé-nutrition toutes les informations sur la banane.

Vous avez des questions ?

Transmettez-les en un clic depuis l'interface dédiée. Une diététicienne y répondra.

 [@BananeInfo](https://twitter.com/BananeInfo)   [@LaBananeBienDansSaPeau](https://www.instagram.com/LaBananeBienDansSaPeau)



Association Interprofessionnelle de la Banane (AIB)
3, avenue du Viaduc - FruiLeg - CP 60767 - 94594 Rungis Cedex - Tél. : +33 (0) 1 45 60 72 80 - E-mail : contact@banane.info