

LA BANANE SPORTIVE

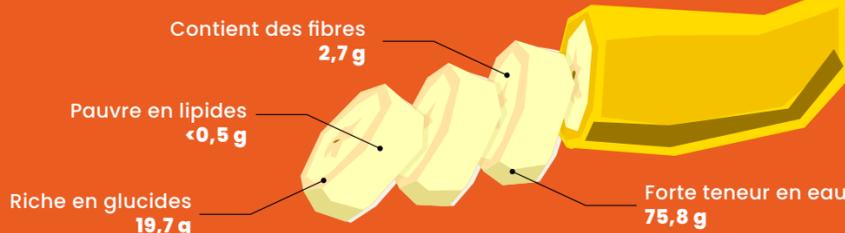
Cet été va être riche en événements sportifs ! Pour tenir le rythme, nul doute que les athlètes auront souvent une banane à portée de main ! Mais si la banane est le fruit fétiche des sportifs de haut niveau, elle est aussi le bon réflexe à adopter pour accompagner l'activité physique et sportive de tous, des petits aux grands, des sportifs amateurs aux plus confirmés. Petit tour d'horizon de la banane en version sportive !

UNE GOÉQUIPIÈRE EN OR !

Lorsqu'on pratique une activité sportive régulière, l'alimentation doit faire la part belle aux **glucides**, qui sont le **principal carburant énergétique** utilisé par l'organisme. La banane a non seulement une teneur en glucides intéressante (elle en contient près de 20%), mais son intérêt réside aussi dans la nature de ses glucides. Elle contient en effet à la fois des **glucides complexes** (amidon, qui fournit de l'énergie sur la durée) et des **sucres simples** (directement utilisables par les cellules pour un apport d'énergie immédiat). Cette composition évolue avec le **degré de maturité de la banane** : à adapter donc, en fonction du moment de consommation et de ses besoins.

La banane participe également à l'**hydratation** (une banane apporte l'équivalent d'un petit verre d'eau) et contribue à une **fonction musculaire normale** (elle est source de potassium).

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de banane*



*Source Ciquai Anses 2020

Louise,
ambassadrice
de la campagne
« **Life is better
avec les
légumes, les
fruits et la
banane** »



LA ROUTINE SPORTIVE DE LOUISE

« Je me suis mise au running et j'essaie de m'y tenir tous les matins ! Après la course, la banane est mon petit déj préféré, avec un grand verre d'eau pour me réhydrater. Je la mange nature, ou coupée en rondelles sur une tartine de pain avec du beurre de cacahuètes.

Et c'est parti pour une journée bien remplie ! »

LES MEILLEURS TIPS POUR LES SPORTIFS

POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE AVANT SA SÉANCE DE SPORT

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

POUR RECHARGER LES BATTERIES PENDANT OU APRÈS LE SPORT

On 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.

POUR UN ENGAS HEALTHY ET PRATIQUE

Manger une banane est un bon choix nutritionnel pour prendre des forces, comme pour récupérer... le tout sans faire exploser le compteur de calories ! Une banane, c'est 90,5 kcal pour 100g, soit l'équivalent de 100g de yaourt aux fruits.

Côté pratique, elle a tout bon également : facile à transporter et à conserver, protégée d'une peau épaisse facile à retirer... on peut la glisser facilement dans le sac de sport !

ET SI VOUS PRÉFÉREZ RESTER DANS LES GRADINS ?!

La banane est également un **engas parfait** pour combler les petits creux !

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@vfcrp.fr - 06 09 09 13 85

*Bien mieux avec la banane

Plus d'infos sur

🔍 lifeisbetter.eu/fr et labanane.info/lifeisbetter

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 pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains.