



LA BANANE, PAUSE VITALITÉ POUR TOUTES LES FEMMES

La banane cache sous sa peau de nombreux bénéfices nutritionnels comme des vitamines, des minéraux, des fibres et des antioxydants. Autant de bienfaits pour les femmes souhaitant rester en forme à tout âge et en toutes circonstances. Elle est notamment un soutien vitaminé pour les futures mamans, une alliée pour les femmes de plus de 50 ans et aussi pour celles en rééquilibrage alimentaire.

Pour toutes les femmes au quotidien

Vie professionnelle et vie familiale ne sont pas toujours faciles à concilier. Or, un rythme de vie élevé entraîne parfois une déstructuration de l'alimentation, un manque d'hydratation et une fatigue importante. **La banane est l'un des fruits les plus riches en vitamine B6**, avec une teneur de 0,18 mg pour 100g (13% des VNR*) et contient également des quantités intéressantes en vitamine B9 et en vitamine C. Ces 3 vitamines contribuent à réduire la fatigue. De par ses teneurs en eau (75,8%), en micronutriments, en fibres et en énergie, elle constitue **un en-cas sain ou le complément idéal d'un déjeuner léger pris sur le pouce**. Ne nécessitant pas de lavage ni d'épluchage, sa praticité et sa facilité de consommation font de la banane **un fruit tout indiqué pour les femmes, en toutes circonstances**.

*VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence

LE SAVIEZ-VOUS ?

La banane est un aliment reconnu comme contributeur aux apports quotidiens en **tryptophane**. Elle contient une quantité notable de 9 mg pour 100g soit 9 fois plus que la pomme par exemple (USDA, 2019). Cet acide aminé essentiel est un des précurseurs de la **sérotonine**, aussi appelée hormone du bonheur, ainsi que de la **mélatonine**, l'hormone du sommeil. Il agirait ainsi positivement sur la régulation de l'humeur et favoriserait l'endormissement (Paredes et al., 2009). Sa teneur en tryptophane combiné à la vitamine B6 font de la banane une alliée anti-déprime !

Pour les femmes en rééquilibrage alimentaire

La banane a toute sa place dans l'alimentation saine et équilibrée du quotidien pour toutes les femmes, y compris celles en rééquilibrage alimentaire. En effet, **la banane ne fait pas plus grossir que n'importe quel autre aliment !** Tout est une question d'équilibre et de quantité. Elle contient 90,5 kcal pour 100g, soit l'équivalent d'un yaourt aux fruits (93,1 kcal/100g), ce qui en fait un aliment modérément calorique. De plus, compte tenu de sa teneur en fibres, en eau, en amidon résistant et

de sa texture, **elle est rassasiante et permet d'éviter le grignotage**. Enfin, la banane, au même titre que les autres fruits, est **à consommer sans modération** et contribue à l'apport quotidien recommandé de 5 fruits et légumes du PNNS (Programme National Nutrition Santé).



Femmes enceintes

Dès le désir d'avoir un enfant et pendant les 3 premiers mois de grossesse, une supplémentation en vitamine B9 (folates ou acide folique) est primordiale. Prescrite par le médecin, cette vitamine est en effet indispensable au développement du fœtus en participant au bon développement du système nerveux via, en particulier, la fermeture du tube neural. En complément de cette supplémentation, il est important de privilégier les aliments contenant des folates dès le début du projet de grossesse. La banane est particulièrement intéressante car **elle contient 19 µg pour 100g de vitamine B9 soit 9,5% des VNR**, en complément d'autres aliments comme les noix, les épinards, les lentilles, les pois cassés, les fèves ou encore les œufs.



Femmes de plus de 50 ans

La banane, via sa composition nutritionnelle, s'avère être une alliée pour les femmes de plus de 50 ans. Lors de la ménopause, différents symptômes liés à une chute de sécrétion hormonale (progestérone et œstrogène) peuvent faire leur apparition et s'avérer plus ou moins gênants pour les femmes (fatigue, troubles de l'humeur, insomnies, bouffées de chaleur, etc.). Une augmentation du risque de certaines pathologies comme l'ostéoporose et les maladies cardio-vasculaires survient également lors de cette phase naturelle de la vie d'une femme.

Avec une teneur de 0,36 mg pour 100g soit 18% des VNR, **la banane est source de manganèse**. Elle aide donc à **combattre le vieillissement cellulaire**, en contribuant à protéger les cellules contre le stress oxydatif, et participe à **lutter contre l'ostéoporose**, en contribuant au maintien d'une ossature normale.

Références bibliographiques : se reporter à la brochure « La banane, votre alliée au quotidien »

LE SAVIEZ-VOUS ?

Contrairement aux idées reçues, la banane ne constipe pas ! Les facteurs favorisant ce trouble digestif, plus fréquent chez les femmes que les hommes, sont les manques d'hydratation, de fibres et d'activité physique (outre maladies éventuelles). De par ses teneurs en eau, en fibres (2,70g pour 100g) et en amidon résistant, **la banane participe au bon fonctionnement du transit**. Elle contient notamment des fibres insolubles qui augmentent le volume de selles et contribuent ainsi à prévenir les problèmes de constipation. La banane est donc un aliment très digeste qui contribue au bien-être intestinal.

Astuce

Pour les nombreuses femmes sujettes aux nausées lors de la grossesse, le fait de manger plus souvent mais en plus petites quantités est une habitude alimentaire qui peut être adoptée afin de prévenir leur apparition. Une banane, prise en collation, peut donc s'avérer utile, en complétant les apports nutritionnels des repas principaux.

Astuce

En collation ou au petit-déjeuner, il est judicieux de consommer une banane avec un produit laitier (pour l'apport en calcium) et des fruits secs oléagineux (pour l'apport en acides gras essentiels oméga 3). Une bonne association pour contribuer à lutter contre l'ostéoporose et prévenir les maladies cardiovasculaires.



Infos, conseils, recettes
sur www.labanane.info

