



LA BANANE, L'ALLIÉE DES PLUS VULNÉRABLES

Séniors, personnes diabétiques, souffrant d'insuffisance rénale ou encore sensibles aux FODMAPs : autant de populations auprès desquelles les idées reçues sur la banane ont la peau dure... Et c'est bien dommage ! En effet, la banane présente de nombreux atouts nutritionnels et pratiques, y compris pour ces publics plus vulnérables.

La banane, particulièrement recommandée pour les séniors

Il est important de couvrir les besoins des séniors pour retarder l'apparition de problématiques telles que la **dénutrition** ou la **déshydratation**. Grâce à sa densité nutritionnelle élevée, la banane est un aliment particulièrement recommandé pour cette cible. Au fil des années, une diminution de l'appétit peut se traduire par une perte de poids, notamment de masse musculaire et osseuse. Source de manganèse, la banane est une alliée pour les personnes âgées en contribuant au **maintien d'une ossature normale**, limitant ainsi le risque d'ostéoporose. La diminution de la sensation de soif peut également conduire à un état de déshydratation, ayant des conséquences sévères sur la santé. Avec un **pouvoir hydratant intéressant** (75,8% d'eau), la banane, comme tous les fruits, est donc particulièrement

recommandée pour les séniors. La banane présente également une teneur non négligeable en fibres totales (2,70g pour 100g), qui ont un rôle protecteur de la barrière intestinale et sont le substrat essentiel à un microbiote varié et diversifié. La banane participe donc au **bon fonctionnement du transit**, pouvant être ralenti par le manque d'activité physique des séniors. Par ailleurs, grâce à sa texture moelleuse et fondante, d'autant plus si elle est bien mûre, **elle facilite la mastication et la déglutition** parfois rendues difficiles chez les personnes âgées. Enfin, elle possède un **effet protecteur contre les radicaux libres** responsables du vieillissement des cellules et de diverses pathologies grâce à la présence d'antioxydants comme le manganèse, la vitamine C, le cuivre ainsi que des polyphénols.

La banane, à savourer même avec des reins fragiles

L'insuffisance rénale chronique a deux causes principales : le diabète et l'hypertension artérielle. Selon le stade de l'insuffisance rénale, il n'est pas forcément nécessaire de limiter l'apport en potassium. Ceci est recommandé uniquement lorsque le taux sanguin de potassium est élevé.

Les quantités moyennes de potassium dans un régime alimentaire standard sont d'environ 3500 à 4500 mg par jour. Dans le cas d'un régime nécessitant un apport réduit de potassium, celui-ci se situe généralement entre 2000 à 3000 mg par jour (Martinez-Pineda, 2020). 100 g de banane apportent 320 mg de potassium (16% des VNR*). **La banane peut être intégrée sans problématique dans l'alimentation quotidienne**, au même titre que les autres fruits, et est **à limiter seulement en cas d'insuffisance rénale sévère ou de**

prescription spécifique. Pour limiter la concentration en potassium de la banane, il est recommandé de la **consommer crue** plutôt que cuite.

*VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence

LE SAVIEZ-VOUS ?

En plus de la teneur en potassium, il est également important de tenir compte de son origine. **Le potassium contenu dans des aliments d'origine végétale non transformés**, en raison de leur membrane cellulaire, serait beaucoup moins bien absorbé que celui contenu dans des produits et additifs d'origine animale (Martinez-Pineda, 2020).



La banane, fruit pour tous, y compris les diabétiques !



Il est désormais établi que les **personnes diabétiques insulino-dépendantes** doivent suivre une alimentation variée et équilibrée, avec une **ration normale de glucides, tout en contrôlant les glucides à index glycémique (IG) élevé.**

La banane a longtemps été bannie des régimes pour personnes diabétiques car considérée comme trop riche en glucides (19,7 g pour 100g). **Alors que son impact sur la glycémie est très limité.** En effet, contrairement à la plupart des autres fruits, les glucides présents dans la banane peu mûre sont sous forme d'**amidon**. Du fait de l'association de l'amidon avec les fibres et de l'apport très faible en lipides, la banane peu mûre, possède ainsi un IG



bas : en moyenne 35 (*André, 2021*). Au fil de la maturation et de la transformation progressive de l'amidon en sucres simples (association de glucose et fructose), l'IG de la banane augmente légèrement : 47 en moyenne (IG bas) pour la banane juste à maturité et 57 en moyenne pour la banane à pleine maturité (IG moyen) (*Atkinson et al., 2021*). Apportée dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, **la banane, consommée idéalement peu mûre (jaune pâle avec extrémités vertes) ou juste mûre (jaune), convient donc tout à fait aux personnes souffrant de diabète de type 1 et de type 2.**

La banane présente également **une teneur non négligeable en fibres totales** qui freinent l'absorption des glucides et ont un rôle bénéfique sur la satiété ce qui peut aider à réduire le surpoids, facteur aggravant le diabète. Enfin, elles impactent l'absorption des lipides sanguins tels que les triglycérides et limitent le taux de cholestérol réduisant ainsi le risque de problèmes cardiaques, autre facteur de risque du diabète (*Cressey et al. 2014*).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fibres de la banane lui confèrent des **propriétés hypocholestérolémiantes** (*Horigome et al., 1992*).

La banane, une option pour les personnes sensibles aux FODMAPs

Il est établi que le **régime pauvre en FODMAPs*** présente un intérêt dans le cadre du **syndrome de l'intestin irritable (SII)**. Il vise à réduire les sucres non digérés (tels que le fructose) qui vont fermenter rapidement et provoquer des désagréments intestinaux chez les personnes atteintes.

La banane présente la particularité d'avoir une teneur en FODMAPs qui évolue avec le degré de maturité. Lorsque les bananes sont **peu mûres, elles sont considérées comme pauvres en FODMAPs** et peuvent donc être intégrées sans risque dans l'alimentation des personnes atteintes de SII. Au fur et à mesure qu'elles mûrissent, l'amidon se transforme avec une accumulation de fructanes, un FODMAPs (*Valluru & Van den Ende, 2008*). Néanmoins, il est établi qu'un tiers

de banane mûre peut tout de même être consommé sans risquer de développer des symptômes** (*Monash University, 2017*). D'autre part, les **fibres solubles et insolubles** contenues dans la banane vont permettre de réguler les troubles du SII tels que les crises de diarrhées et constipation. Ces désordres intestinaux auraient un lien avec un déséquilibre des bactéries intestinales dans le côlon (*Bhattaria et al., 2016*). A ce niveau, **l'amidon résistant agit comme des prébiotiques** qui vont nourrir les bonnes bactéries du microbiote intestinal.

*Oligo- (fructanes et galacto-oligosaccharides), Di- (lactose), Mono-saccharides (fructose) et Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol) Fermentescibles

**À noter : en cas de SII, la tolérance est très variable selon les individus, il convient donc d'analyser la réaction de chaque patient aux différents aliments sources de FODMAPs.

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



Infos, conseils, recettes
sur www.labanane.info

