



LA BANANE, LA COÉQUIPIÈRE DES SPORTIVES ET SPORTIFS

Les sportives et sportifs ont des besoins nutritionnels spécifiques qui diffèrent de ceux des personnes sédentaires en raison des exigences physiologiques et métaboliques accrues associées à l'activité physique régulière. La banane est depuis toujours le fruit emblématique de la pratique sportive. Et ce n'est pas pour rien ! Elle est appréciée aussi bien pour ses atouts nutritionnels que pour sa praticité d'usage !

La banane, véritable carburant énergétique

Les glucides sont la source favorite de carburant des sportifs (en particulier d'endurance*) car il s'agit de l'énergie la plus rapidement mobilisable par l'organisme. Avec une teneur moyenne de 19,7 g pour 100g, la banane présente un **taux de glucides supérieur à la teneur moyenne présente dans les fruits crus** (11,6 g pour 100g) (*Table Ciqual, Anses, 2020*). Ses glucides représentent 87% de sa valeur calorique, ce qui en fait **un véritable carburant énergétique** ! À titre d'exemple, 1,5 à 3 bananes permettent de couvrir les besoins glucidiques d'un sportif pendant un effort de 2h30 (estimés entre 30 à 60 g/h (*Burke et al., 2011*)).

*sports d'endurance : marathon, sports collectifs de grand terrain, natation, cyclisme, etc.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Avec 5,7 g de fructose et 5,9 g de glucose, la banane présente un **rapport fructose/glucose proche de 1**. Ce taux est optimal pour atteindre la meilleure adsorption et oxydation de glucides (*Nieman et al., 2015*).



Des glucides qui évoluent et s'adaptent aux différents besoins des sportifs

Il est préconisé de favoriser les glucides à index glycémique (IG) bas au quotidien et les jours précédant un effort de longue durée afin de construire les stocks de glycogène. A contrario, les sportifs doivent miser sur les glucides à IG élevé juste avant et pendant l'effort pour fournir de l'énergie directement mobilisable et en phase de récupération afin de rétablir les stocks de glycogène épuisés.

La banane présente la particularité d'avoir un **IG qui évolue avec le degré de maturité et s'adapte ainsi parfaitement aux différents besoins des sportifs** :

- **Au quotidien et quelques jours avant un effort de longue durée** : privilégiez la banane peu mûre, idéale pour fournir de l'énergie utilisable sur le long terme. Du fait de l'association de l'amidon avec les fibres et de l'apport très faible en lipides, elle possède un IG bas : en moyenne 35 (*André, 2021*).

- **1 heure avant, pendant et juste après un effort** : privilégiez la banane juste à maturité ou à pleine maturité. En effet, au fil de la maturation, l'amidon se transforme en sucres simples (glucose et fructose), sources d'énergie rapidement assimilables par le corps. Elles contiennent également moins de fibres. Leur IG est ainsi un peu plus élevé : 47 en moyenne pour la banane juste à maturité et 57 en moyenne pour la banane à pleine maturité (*Atkinson et al., 2021*). De par sa teneur en glucides mais également en eau (75,8%) et en micronutriments, la banane présente l'avantage de **restaurer simultanément les réserves musculaires et hépatiques en glycogène**, en phase de récupération, comparativement à de l'eau seule.

Des micronutriments d'intérêt pour le sportif

La banane présente un apport calorique mesuré (90,5 kcal pour 100g) et une forte teneur en vitamines et minéraux, ce qui en fait un fruit à **haute densité nutritionnelle**. Elle est notamment source de **potassium**, un électrolyte essentiel à la cellule musculaire, avec une teneur de 320 mg pour 100g (16% des VNR*). Elle contribue ainsi à une fonction musculaire normale et permet de compenser les pertes de ce minéral liées à la sudation lors de l'effort. La banane est également l'un des fruits les plus riches en **vitamine B6**, avec une teneur de 0,18 mg pour 100g (13% des VNR) et contient une teneur très intéressante de **vitamine B9** (19 µg pour 100 g soit 9,5% des VNR). Or, une part importante de sportifs n'a pas d'apports suffisants en ces deux vitamines (Garcin et al., 2009) (Nebi et al., 2019). Les vitamines du groupe B sont notamment impliquées dans le métabolisme des substrats énergétiques, dans les processus de réparation cellulaire ou encore dans la production des globules rouges. Un déficit peut ainsi réduire l'aptitude aux efforts de haute intensité, lors desquels la dépense énergétique est essentiellement liée à l'utilisation des glucides (Woolf & Manore, 2006).

*VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence

Une alliée contre le stress oxydatif

Le fonctionnement musculaire entraîne la production de radicaux libres qui, en trop grandes quantités, engendrent un stress oxydatif à l'origine du vieillissement cellulaire et de dérèglements circulatoires ou encore articulaires. Un apport en antioxydants est ainsi primordial pour les sportifs, en particulier pendant et après l'effort physique. La banane contient plusieurs antioxydants comme le **manganèse**, la **vitamine C** (7,16 mg pour 100g), le **cuivre** (0,06 mg pour 100g) ainsi que des **polyphénols** (2,55 mg pour 100g).

LE SAVIEZ-VOUS ?

En post-effort, la consommation de bananes, en comparaison avec la consommation d'eau seule, permettrait une **diminution de marqueurs de l'inflammation** (Nieman et al., 2015 et 2019).

Un apport intéressant en fibres

Une étude canadienne révèle que près d'un quart des coureurs évitent les aliments riches en fibres lors des repas précédant leur pratique afin de limiter les effets digestifs indésirables (Parnell et al., 2020). Les sportifs ont d'ailleurs fréquemment des apports inférieurs aux recommandations (Collins et al., 2012) (Matt et al., 2021). Or les fibres participeraient à des adaptations musculaires bénéfiques sur le plan de l'utilisation des substrats énergétiques et ainsi s'avèreraient favorables pour la performance (Carey & Montag, 2021) (Frampton et al., 2020). Avec 2,70g de fibres pour 100g, **la banane contribue à combler les apports nutritionnels des sportifs**. De plus, il est à noter que la banane mûre ou bien mûre, recommandée pendant l'effort, est moins riche en fibres que la banane peu mûre (Zhang et al., 2005).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fibres sont loin d'être les seules responsables des troubles digestifs rencontrés par certains sportifs durant l'effort. La durée et l'intensité de l'effort, la chaleur, la déshydratation, la prise de médicaments anti-inflammatoires, l'activité importante des muscles de l'abdomen ou encore l'âge (les plus jeunes sont plus sujets aux troubles) sont des paramètres qui entrent également en jeu.



Crédits photos : Shutterstock

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



Infos, conseils, recettes
sur www.labanane.info

