

NUTRITION



La banane, un régime gourmand et énergétique

Ce fruit apporte du tonus à l'organisme et un effet rassasiant qui comble les petites faims tout en aidant à réguler le transit intestinal.

Avec sa couleur jaune vitaminée, la banane donne la pêche ! Issue d'une grande plante herbacée — et non d'un arbre — de la famille des musacées, la Cavendish est la banane dessert la plus répandue sur nos étals. Mais on peut aussi déguster tout au long de l'année la petite naine (Dwarf Cavendish) ou la banane plantain plus longue (25 à 40 cm)... Il en existe entre 1000 et 1500 variétés dans le monde ! Cultivée dans les climats chauds et humides, la banane est devenue incontournable dans nos corbeilles de fruits grâce à ses nombreuses vertus nutrition-

nelles. En 2019, elle a devancé la pomme pour devenir le fruit préféré des Français, qui en consomment 10 kg par an et par habitant (1).

C'est une mine de potassium

Une banane (100 g épluchée) apporte 320 mg de potassium, la plantain cuite 465 mg (soit près d'un quart des besoins quotidiens, 2 g) et une poignée de 30 g de bananes séchées, 497 mg (2). Le potassium permet la transmission des influx nerveux et la contraction musculaire. Il est aussi utile pour réguler la pression artérielle

668 000 tonnes

de bananes sont commercialisées en France, dont

200 000 t sont importées de Guadeloupe et de Martinique.

(SOURCE : FRANCE AGRIMER, 2019.)

et réduirait le risque d'accident vasculaire cérébral (3). La banane offre des apports utiles en phosphore (29 mg/100 g) qui, en s'associant au calcium (5,1 mg/100 g), assure la solidité des dents et des os, et contribue aux apports en vitamine B9 (19 microgrammes/100 g). Elle fournit également du magnésium (28 mg/100 g) et couvre 10 % des apports journaliers en vitamine B6, un duo antistress. Elle apporte du tryptophane, un acide aminé indispensable à la production de sérotonine, un neurotransmetteur impliqué dans la régulation de l'humeur et de l'anxiété.

BERNARD MARTINEZ POUR SCIENCES ET AVENIR - LA RECHERCHE

PRÉBIOTIQUES Substances dont les bactéries se nourrissent. Grâce à cette source d'énergie, elles parviennent à se multiplier, permettant ainsi d'enrichir le microbiote intestinal.

INDICE ORAC Il permet d'évaluer la capacité d'un aliment à absorber les radicaux libres produits par l'organisme. Plus l'indice est élevé, plus le potentiel antioxydant de l'aliment est important.

FRUCTO-OLIGOSACCHARIDES OU FOS Polysaccharides composés d'une molécule de glucose et de molécules de fructose. Ils ne sont pas assimilables par l'organisme mais sont digérés par la flore intestinale.

Elle apporte divers antioxydants

La pulpe de la banane contient des composés phénoliques variés (acide gallique, catéchine, tanins et anthocyanes) dont la teneur augmente avec la maturation du fruit. Grâce à leurs propriétés antioxydantes, ils freineraient le vieillissement cellulaire et contribueraient à protéger des maladies (4). Selon l'indice ORAC, ce fruit a un pouvoir antioxydant de 795 unités (il est recommandé d'en ingérer entre 3000 et 5000 par jour).

Ses glucides diffèrent selon la maturité

La banane plantain cuite est la plus riche en glucides (28,9 g/100 g contre 19,7 g/100 g pour la Cavendish) qui constituent une source d'énergie progressivement libérée dans l'organisme. Verte, la banane contient principalement de l'amidon résistant, dont la teneur varie en fonction des variétés (23,7 g/100 g pour la plantain contre 3,8 g/100 g pour

la Cavendish). Au cours de la maturation du fruit, ce sucre complexe composé à 20 % d'amylose et à 80 % d'amylopectine (5) est converti graduellement en fructose, en glucose et en saccharose, des sucres rapidement assimilables.

Elle fournit des prébiotiques

L'amidon résistant a la particularité d'être un glucide non digestible, autrement dit, il n'est pas absorbé par l'intestin grêle. Dans le côlon, il subit une fermentation bactérienne et il est converti en acides gras à chaînes courtes (AGCC) tels que le butyrate, le propionate et l'acétate, lesquels servent de nourriture aux bactéries. Ces prébiotiques contribueraient à maintenir l'équilibre du microbiote intestinal et amélioreraient la perméabilité de la barrière intestinale. C'est aussi le cas des fibres de la banane verte, essentiellement composées de fructo-oligosaccharides (FOS) et de pectine (α -glucanes), des substances hautement fermentes-

tescibles prébiotiques. Les fibres (2,7 g/100 g de banane Cavendish et 9,9 g/100 g de banane séchée) aident également à réguler le transit intestinal et améliorent la satiété.

Des bananes vertes contre le diabète...

Les bananes peu mûres amélioreraient le contrôle de la glycémie et pourraient ainsi mieux réguler ou prévenir le diabète. En effet, l'amidon résistant qu'elles contiennent n'étant pas dégradé sous forme de glucose au cours de la digestion, sa consommation ne provoquerait pas de pics d'insuline (6) *a contrario* des bananes jaunes et tigrées, riches en glucose, fructose et saccharose. Ainsi, plus on tarde à les consommer et plus leur index glycémique (IG) augmente, passant de 45 pour une banane verte à 60 une fois bien mûre.

... et antidiarrhéiques

La présence de fibres et d'amidon résistant dans les bananes vertes pourrait réduire les diarrhées persistantes chez l'enfant. Une des hypothèses exposées par les auteurs de ces travaux est que les acides gras à chaînes courtes stimuleraient l'absorption des liquides et du sel dans le côlon, diminuant ainsi la perte d'eau dans les selles. Ils amélioreraient aussi indirectement la perméabilité du côlon, ce qui contribuerait à soulager les symptômes de la diarrhée (7). ■

Sylvie Boistard [@syboistard](https://twitter.com/syboistard)

(1) France Agrimer, 2019.

(2) Table nutritionnelle Cical, Anses.

(3) Effect of increased potassium intake on cardiovascular risk factors and disease: systematic review and meta-analyses, Aburto NJ. et al, *BMJ*, 2013.

(4) Bioactive compounds in banana and their associated health benefits, Balwinder S. et al, *Food Chemistry*, 2016.

(5) The Starch Is (Not) Just Another Brick in the Wall: The Primary Metabolism of Sugars During Banana Ripening, Cordenunsi-Lysenko BR. et al, *Frontiers in Plant Science*, 2019.

(6) Health effects of resistant starch, Lockyer S. et al, *Nutrition bulletin*, 2017.

(7) Clinical studies in persistent diarrhea: Dietary management with green banana or pectin in Bangladeshi children, Rabbani GH. et al, *Journal of Gastroenterology*, 2001.

DOMINIQUE POULAIN Diététicienne-nutritionniste, experte du sport, à Paris

Avant ou après l'effort

Avec 90 kcal/100 g, la banane n'est pas excessivement calorique. Grâce à sa richesse en glucides (20 %), elle apporte de l'énergie à l'organisme et un effet rassasiant. Avant ou après une séance sportive, c'est un choix de collation pour recharger l'organisme. La banane apporte un peu d'eau (environ 100 ml) et compense les pertes de potassium liées à la sudation. Mais prudence avec les fruits encore verts car, riches en amidon résistant, ils sont moins digestes lors de l'effort.