

Les conseils du kiné

LA BANANE



Tout monde n'est pas d'accord sur la banane, donc voici un petit topo sur ce sujet.

Beaucoup d'articles s'accordent à dire que la banane « fait partie des fruits frais les plus énergétiques », encore plus que le raisin.

- Banane : 90 kcal / 100g
- Banane séchée : 230 kcal / 100g

L'apport énergétique pour un sportif se situe aux alentours de 4000 kcal.

La banane est également « championne de la teneur en potassium et magnésium, importants pour un bon rendement musculaire ». Elle est donc intéressante pour RETARDER L'APPARITION DES CRAMPES.

De plus c'est un aliment facile à manger pendant l'effort, car riche en fibres.

La banane est aussi riche en vitamines E et B. Ces dernières (vitamines B6) ont un rôle dans la constitution (reconstitution) du stock énergétique (néoglycogène).

Elle est donc très intéressante POUR BIEN RECUPERER.

La banane est riche en glucide. En revanche sa TENEUR EN FRUCTOSE est RELATIVEMENT FAIBLE. C'est pourquoi elle est à éviter juste avant une course car risquerait de modifier la glycémie.

	Fructose / 100g
Miel	39
Raisin sec	32
Pomme sèche	29
Date	25
Figue	24
Cerise	22
BANANE	3

Donc si je résume, mangez des bananes PENDANT ET APRES L'EFFORT !

PS : l'intérêt d'une boisson riche en fructose est de compenser les pertes énergétiques liées au stress avant une course, ou liée à l'effort lui-même, tout en assurant une stabilité de la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Romain