



Conseil santé

Banane – Energie pour les sportifs

Nordic walking, jogging ou natation – les sports d'endurance pratiqués pendant plus d'une heure nécessitent un apport suffisant de liquide et de glucides. Les bananes mûres sont à cet égard d'excellents fournisseurs d'énergie. Digestes, grâce à leur faible teneur en amidon, elles font grimper rapidement le taux de sucre sanguin. Et libèrent ainsi en peu de temps de l'énergie précieuse. Sans apport continu d'un carburant pour les muscles, impossible d'atteindre des performances optimales car les réserves en glucides dans notre organisme sont très limitées. De plus, la transpiration fait perdre aux sportifs beaucoup de minéraux comme le potassium et le magnésium. Cette perte doit être compensée au plus vite afin de prévenir p. ex. les crampes musculaires. 100 g de banane couvrent env. 20 % du besoin quotidien en potassium et 12 % du besoin en magnésium. Riches en glucides et en minéraux, les bananes sont donc un en-cas idéal pendant et après le sport.