

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

Seules les bananes vertes sont autorisées aux personnes diabétiques ?

Certaines personnes diabétiques pensent que seule la consommation d'une banane « verte » donc, pas encore mûre, leur est autorisée ; d'autres sont persuadées que la banane est un fruit qui leur est « interdit » ! Mise au point !



Le bananier n'est pas un arbre mais bien une plante herbacée. De son rhizome souterrain « sortent » de grandes feuilles dont les bases charnues vont s'enrouler et s'imbriquer les unes dans les autres pour former un pseudo-tronc pouvant atteindre jusqu'à 10 mètres de haut. Ensuite, un bourgeon floral se développe au cœur des feuilles et évolue en une inflorescence qui se recourbe vers le bas. Les fleurs femelles donnent naissance à de jeunes bananes appelées « doigts ». D'ailleurs, il semblerait que le mot « banane » soit un dérivé du portugais (lui-même sans doute dérivé de l'arabe « banan ») qui signifie « doigts ». Le régime de bananes va évoluer et grossir pendant 4 mois. Après quoi, les bananes sont récoltées ; leur récolte se fait avant leur maturité pour une raison de conservation mais aussi parce que, en mûrissant sur l'arbre, elles ont tendance à gonfler et à se fendre tout en donnant à la chair une texture farineuse désagréable. Une fois cueillies, elles sont conditionnées puis entreposées et/ou transportées dans des navires réfrigérés ou des containers à 13 °C ; arrivées dans leur pays de destination, leur maturation est initiée par un apport en gaz (éthylène) pendant 24 h à une température de 20 °C. C'est

durant la phase de maturation que la banane va subir de nombreux changements. Celui qui nous intéresse le plus concerne **la modification de sa fraction glucidique**.

La teneur en glucides de la banane varie, selon les sources, entre 15 et 20 % ; c'est un peu plus que la plupart des fruits (12 %). Dans une banane « verte », les 2/3 de ces glucides sont présents sous forme d'amidon (amylose et amylopectine) ; au cours de la maturation, une grande partie de cet amidon va se transformer en sucres simples (glucose, fructose et saccharose) ; une banane « jaune » ne contient plus qu'environ 1 % d'amidon. Les sucres simples ayant un pouvoir sucrant bien plus élevé que



l'amidon, ils lui confèrent une saveur sucrée plus prononcée. Donc, une banane « jaune » ne contient pas plus de glucides que cette même banane lorsqu'elle était « verte » ; c'est simplement la nature des glucides qui a évolué. Notre palais n'est donc pas toujours un guide fiable pour nous renseigner sur la teneur en glucides d'un aliment !

portions de fruits par jour (selon ses besoins énergétiques journaliers) et **aucun fruit ne lui est interdit**. Une portion de fruits correspond au volume d'une balle de tennis ce qui équivaut à une banane moyenne (150 g de banane épluchée). Elle apportera un peu plus de calories et de glucides que la moyenne des fruits frais mais elle est une excellente source de potassium, de manganèse et de vitamine B6. Néanmoins, il est important de varier son choix de fruits en respectant les saisons. Enfin, une banane jaune à maturité est nettement plus savoureuse à déguster qu'une banane verte !

Glucides dans une banane verte	MATURATION	Glucides dans une banane jaune
Sucres simples +/- 35 %	→	Sucres simples +/- 99 %
Amidon +/- 65 %	→	Amidon +/- 1 %

Les autres changements qui s'observent durant la phase de maturation ont trait à la couleur, l'arôme et la texture. De nombreuses références « tout public » parlent de l'index glycémique de la banane en spécifiant que celui de la banane « verte » est inférieur à celui de la banane mûre. Rappelons que les fruits ont un index glycémique faible voire moyen (dont la banane mûre).

Alors banane ou pas ? Verte ou jaune ?

Comme pour tout un chacun, il est recommandé à la personne diabétique de consommer de 2 à voire 3

La banane est un fruit facile à emporter et peut constituer une collation glucidique intéressante dans certaines situations (tendance aux hypos, activités physiques,...) ; elle peut aussi se consommer en dessert d'un repas dont il faudra tenir compte, le cas échéant, dans le calcul de la dose d'insuline à injecter. Elle n'aime pas le froid (ne pas la conserver au frigo mais bien à température ambiante) et s'oxyde rapidement une fois épluchée (l'asperger d'un peu de jus de citron empêchera la chair de brunir). Enfin, elle est « de saison » et disponible toute l'année. ■

Les diététiciennes du Conseil diététique de l'ABD

