



BEAUTÉ

PHOTOS : ROMIN FAVRE
RÉALISATION : DOMINIQUE ÈVÈQUE
TEXTE : MARIE-ÉLISE COBUT ET
BÉATRICE THIVEND-GRIGNOLA

BANANA SHOW

La banane, c'est le fruit transgénérationnel par excellence !
Et certainement, aussi, le plus victime d'idées reçues. Nutrition,
cosmétique, parfum... on vous dit tout !



Une guirlande de jasmin, un bouquet de bananes confites, un zeste de feuilles de violettes amères et de fleur de muscade pour recréer l'odeur de la peau de ce fruit. Le tout saupoudré d'une pointe d'iris et de fève tonka, tels sont les composants utilisés par Céline Ellena pour réinterpréter le parfum fondateur de la marque. *Eau de Parfum, Bana Banana*, L'Artisan Parfumeur (artisanparfumeur.fr).





Verte, jaune, rose... A chaque
banane ses vertus !

La banane regorge de bienfaits pour le corps et les cheveux. Loin d'être uniquement un ingrédient gourmand, c'est même un actif à part entière qui permet de nourrir, adoucir et hydrater la fibre capillaire. *Shampooing Solide à La Banane Bio*, Savon Stories sur Kazidomi.com ; *Pain Moussant, Nana, Lush* ; *Lait Lavant à La Banane, Leonor Greyl* ; *Masque Nourrissant, Hair Food Banane, Fructis, Garnier* ; *Shampooing Nourrissant Banana, The Body Shop*.



Du bonbon de notre enfance au banana bread star des recettes pendant le confinement, la banane est un aliment qui nous est plus que familier. Si sa culture apparaît vers l'an 500 de notre ère, aujourd'hui, c'est le fruit le plus consommé au monde, avec une production mondiale de 110 millions de tonnes. Dans les Antilles, le bananier est la première richesse agricole depuis la crise de la canne à sucre. Un fruit aux mille et une vertus dont on se sert dans certaines cultures pour tout un tas de petites choses dans la vie quotidienne. Encore verte, sa richesse en amidon et en latex répare les muqueuses de l'estomac et se mange juste cuite à l'eau, comme la pomme de terre. Mûre à point, elle devient riche en sucre et se cuisine pour sa saveur. Et rien ne se perd : le blanc de sa peau est un précieux actif anti-acné et un remède contre les verrues transmis de génération en génération. Enfin, sachez que la peau de banane infusée est un parfait engrais pour les plantes. Bref, elle a tout pour plaire !

DANS LA SALLE DE BAIN

Si certains gels douches ou shampooings mettent son odeur reconnaissable entre mille à l'honneur, ce que l'on sait moins, c'est que la banane regorge de bienfaits pour la peau. Loin d'être uniquement un ingrédient gourmand, c'est même un actif à part entière qui permet de désinfecter, nourrir, adoucir, hydrater, cicatriser, équilibrer le film hydrolipidique ou encore lutter contre taches pigmentaires. Plus surprenant, chaque type de banane possède un rôle très ciblé. Chez Kadaly's – dont le nom veut dire banane en sanskrit – tous les produits contiennent un actif issu de ce fruit. Née aux Antilles, sa fondatrice, Shirley Billot, a très vite compris que les recettes traditionnelles de ce fruit pouvaient être appliquées en cosmétique. Elle a donc créé une marque éthique, engagée, efficace et innovante autour de cet ingrédient qu'elle utilise dans ses trois versions :

La banane verte : c'est le fruit que l'on connaît, mais pas encore mûr. Riche en latex et en lysine, elle est astringente et permet de

lutter contre les taches pigmentaires. Gorgée d'omégas 9 et 3, elle aide à rééquilibrer le film hydrolipidique et est idéale pour les peaux jeunes ou grasses.

La banane jaune : c'est la plus connue, celle qui nous est la plus familière. Truffée elle aussi d'omégas 3 et 9, de vitamine E, manganèse et avonoïdes (qui lui donnent sa couleur jaune), on l'utilise pour ses vertus anti-oxydantes qui permettent de lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement des cellules. Booster de sérotonine, elle aurait également des effets apaisants et n'a pas son pareil pour adoucir et faire briller la fibre capillaire.

La banane rose : plus rare, quasi inconnue dans l'Hexagone, elle est pourtant 45 000 fois plus anti-oxydante que l'huile d'argan. Très riche en rutine, elle permet de réduire la perméabilité des capillaires et de lutter contre les rougeurs et les inflammations. Sans compter qu'elle redonne à la peau un superbe éclat.

J'achète quoi ? *Gel Gelée Micellaire Douceur à la Banane Rose*, 15 € ou *Lait Corps Nourissant*, 17 €, Kadaly's, kadalys.com ; *Masque Frais Visage Oaifitx*, Lush, 12,50 €, lush.com ; *Crème Mains à la banane*, Tony Molly, 8,50 €, sephora.fr ; *Masque Crème Banane*, Sephora, 5,99 € ; *Crème Contour Yeux Banana Bright*, Ole Henriksen, 35 €, sephora.fr.

Pour mes cheveux : *Après-shampooing Banane et Miel*, TropikaBliss, 14,90 €, thecurlshop.com ; *Lait Lavant à la Banane*, Leonor Greyl, 32 €, leonorgreyl.com ; *Masque Hair Food Banane Fructis*, Garnier, 3 €*** ; *Shampooing solide à la banane*, Savon Story, 11,90 €, kazidomi.com ; *Shampooing Banane*, The Body Shop, 3 €, thebodyshop.com.

DANS LE FLACON

Sa note, pourtant intéressante, est encore peu utilisée en parfumerie. « Dans les extractions classiques, on ne peut pas encore extraire l'odeur des fruits », explique Marine Ipert, parfumeuse chez Symrise. La solution ? La travailler avec parcimonie et la reconstituer de manière synthétique. La recette de Marine Ipert : « Il faut jouer avec des notes vertes comme l'herbe coupée, des notes crémeuses, lactées, comme la noix de coco ou la pêche, des notes fruitées qui vont rappeler le célèbre bonbon à la banane de notre enfance et des notes d'eugénoïl, comme dans le clou de girofle. Pour moi, il n'y a pas de faux pas, tout est une question d'équilibre. » On peut également la marier avec la vanille pour accentuer un côté gourmand, mais aussi avec des notes solaires comme l'ylang-ylang ou encore des compositions poivrées, épicées et pourquoi pas des accords plus liquoreux, rumés. ➔

BANANA MANIA

Pourquoi la plupart des marques de maquillage ont une référence de poudre qui s'appelle banane ? Tout simplement pour sa couleur ! « Cette teinte très particulière s'adapte à toutes les carnations », explique Marie Lise Hamonet, directrice marketing et développement T. LeClerc, dont la célèbre *Poudre Banane Dermophile* fête ses 140 ans (ci-contre, 39 €, t-leclerc.com). Et surtout, ses pigments accrochent la lumière sans qu'on doive ajouter des nacres.

J'achète quoi ? *Poudre Ultra HD Compacte*, Make up for ever, 37 €, makeupforever.com ; *Poudre Extra Fine Banana*, Make-up Studio, 22,50 €, nocibe.fr ; *Poudre Fixante Can't Stop Won't Stop Banane*, Nyx Professional Make-up, 10,95 €, lookfantastic.fr ; *Poudre Libre Fixante Banana*, 38 €, Anastasia Beverly Hills, sephora.fr et *Poudre Libre Easy Bake, Banana Bread*, Huda Beauty, 36 €, sephora.fr (toutes deux ci-contre). En fond, banane en poudre : *Poudre Pro Filtr'R*, Fenty Beauty chez Sephora. Hills chez Sephora.



*** EN GRANDE DISTRIBUTION



Elle ne
contient que des
bons sucres
et beaucoup de
potassium

Vous l'aurez compris, il faut la dompter, lui redonner ses lettres de noblesse et casser le côté « sucrerie », ancré dans notre mémoire.

J'achète quoi ? Eau de Parfum Bana Banana, Artisan Parfumeur, 100 ml, 145€, artisanparfumeur.fr ; Vanille Banane, Comptoir Sud Pacifique, 100 ml, 82 €, comptoir-sud-pacifique.com.

DANS L'ASSIETTE

Trop riche, trop sucrée... la banane est probablement le fruit le plus victime d'idées reçues en nutrition. Démêlons le vrai du faux. « Oui c'est un fruit sucré, mais qui ne contient que des bons sucres ! Trois exactement : le sucrose, le fructose et le

glucose, tous facilement assimilés par l'organisme, pour un apport rapide en calories et du coup, en énergie pure ! » explique le Dr Hélène Tchériatchoukine. L'expression « avoir la banane » prend tout son sens !

Pour la ligne : selon son degré de maturité, elle apporte entre 40 et 90 calories pour 100 grammes. Donc, plus elle est mure, plus elle est calorique. Si vous souhaitez perdre du poids, préférez-la verte, tout simplement et n'en consommez pas plus de deux par jour. Et dites-vous qu'elle est quand même mieux pour la ligne qu'un pain au chocolat (autour de 450 calories) !

Pour la forme : elle est gorgée de potassium (environ 320 mg pour 100 g), un minéral (re)connu pour prévenir et lutter contre l'hypertension et limiter les risques

de maladies cardio-vasculaires mais aussi pour relaxer l'organisme. Elle est également riche en magnésium, connu pour ses vertus antistress. Sans oublier une bonne dose de sélénium, cuivre, phosphore et fer, des nutriments parfaits pour rester en bonne santé.

Pour la faim : contrairement aux idées reçues, elle est très riche en fibres, (jusqu'à 3,1 g/100 g) mais aussi en eau (environ 75 %) et est garante d'une bonne digestion. Elle apporte également une très bonne sensation de satiété et empêche donc de se jeter sur le Nutella (bien qu'associée avec, ce soit pas mal non plus...) ou sur les gâteaux des enfants ! ♦