

Peaux de bananes comment les réutiliser ?



Par Catia Pires

Animatrice socioculturelle HES

Selon le site WWF, la population suisse consomme en moyenne onze kilos de bananes par an et par personne. Ce fruit se place en deuxième position dans les préférences alimentaires suisse des fruits et légumes, après les pommes. Cette consommation génère de nombreuses peaux de bananes, qui sont généralement jetées dans les composts ou poubelles. L'enveloppe de ce fruit jaune est vu comme un déchet inutilisable.

Cependant, ces épluchures peuvent être employées de nombreuses manières dans notre quotidien, dans l'intention de promouvoir un mode de vie davantage respectueux de l'environnement. Effectivement, plusieurs utilisations sont possibles en fonction des besoins et nécessités. **Ces moyens valorisent l'utilisation de l'entièreté des aliments, tout en profitant de leurs bienfaits !** Ci-dessous, voici listées certaines utilisations possibles :

Utilisation culinaire : des recettes anti-gaspillage

Les peaux de bananes peuvent être intégrées dans notre alimentation, sous différentes formes et textures. Que ce soit frites, cuites ou confites, de nombreuses recettes sucrées et salées mettent cette partie de l'aliment en valeur ! Si ceci vous intéresse, vous pouvez en consulter quelques-unes sous le site internet suivant :

<https://www.greenweez.com/magazine/recette-peau-banane-greenweez-35132/>

Utilisation domestique : fertilisant de plantes

Plusieurs formes de fertilisants sont créés à l'aide de peaux de bananes. Ce geste simple consiste à couper les épluchures de bananes en petites morceaux, puis les disposer directement sur la terre des plantes intérieures ou extérieures. Dans les potagers, les lanières sont placées à

même les trous dans le sol. Riches en nutriments essentiels, elles vont améliorer la qualité du sol et favoriser la croissance des végétaux



Utilisation écologique : lustrer et polir
En vue de lustrer et polir, la peau de banane est un excellent substitut écologique aux produits chimiques, régulièrement présents dans les produits de nettoyage industriels. Pour cela, il suffit de passer directement l'intérieur de l'épluchure sur l'objet, en laissant par la suite poser quelques minutes. Si un surplus ou des résidus apparaissent, ceux-ci peuvent être enlevés à l'aide d'un chiffon doux.

Utilisation cosmétique : soins naturels de la peau

Cette partie du fruit apporte de multiples bienfaits pour la peau et les cheveux, notamment l'hydratation de la peau, la réduction de l'acné ou le soulagement des irritations cutanées. Elle peut être utilisée de diverses façons en fonction des besoins et envies : masques, peelings ou gommages. Par exemple, un masque pour les cheveux se crée simplement en mixant l'épluchure d'une banane avec un peu d'eau.

En conclusion, les peaux de banane sont bien plus qu'un déchet ménager, pouvant être intégrées dans différentes activités quotidiennes. À travers leurs nombreuses propriétés (nutritives, hydratantes, nettoyantes), elles se révèlent être une ressource précieuse et multifonctionnelle. Les réutiliser permet de réduire vos déchets, tout en valorisant l'entièreté de leurs propriétés. Alors, la prochaine fois que vous mangez une banane, pensez à la deuxième vie que vous pouvez offrir à sa peau !

Article repris de https://www.boutiquezerodechet.com/smartblog/37_peau-de-banane-10-utilisations.html et https://www.fairtrademaxhavelaar.ch/fileadmin/CH/Mediathek/Factsheets/Factsheet_Bananen_f.pdf