

# LA BEAUTÉ AU NATUREL

Avec 6 grammes de protéines énergisantes, 4 grammes de fibres et de nombreux nutriments, dont du magnésium et de la vitamine E, les amandes sont réputées pour être l'un des en-cas les plus sains. **Saviez-vous que les amandes pouvaient également être une des étapes les plus savoureuses de votre routine de soins de la peau ?**



## BOOSTEZ VOTRE ROUTINE BEAUTÉ GRÂCE AUX AMANDES

Les amandes contiennent plusieurs nutriments clés bénéfiques pour la santé de la peau. Elles sont ainsi un véritable allié de votre routine beauté quotidienne.

- Les amandes sont riches en **vitamine E**, une vitamine antioxydante qui permet de protéger le corps du stress oxydatif provoqué par la pollution, les rayons UV du soleil, la fumée de cigarette et d'autres facteurs environnementaux et intrinsèques. Une portion de 23 amandes (environ 28 grammes) couvre 60 % des apports journaliers recommandés (AJR) en vitamine E.
- Elle couvre également 9 % des AJR en **zinc**, qui contribue à la bonne santé de la peau.
- Deux vitamines B contribuent également au maintien d'une peau normale. Les amandes couvrent 23 % des VNR en **riboflavine** et 6 % des VNR en **niacine**.
- Elles sont riches en **civre**, un oligo-élément qui joue un rôle clé dans la pigmentation de la peau et des cheveux.





## DÉCOUVERTES CLÉS SUR LA PEAU

Selon des chercheurs de l'Université de Californie (Davis - États-Unis), un en-cas quotidien de deux portions d'amandes, à la place d'un autre en-cas sans fruit à coque, a permis de réduire la longueur et la profondeur des rides chez un groupe de femmes post-ménopausées.

Dans cette étude pilote randomisée et contrôlée de 16 semaines, 28 femmes post-ménopausées en bonne santé ayant une peau de type Fitzpatrick 1 ou 2 (caractérisée par une tendance accrue à brûler au soleil) ont été affectées aléatoirement dans l'un des deux groupes suivants :

- le groupe d'intervention, dans lequel les femmes ont mangé des amandes dans un en-cas qui comptait pour 20 % de leur apport calorique journalier total, soit 340 calories en moyenne (environ deux portions de 30 g ou une portion de 60 grammes).
- le groupe de contrôle, dans lequel elles ont consommé des en-cas sans fruit à coque (une barre de céréales, une barre de granola ou des bretzels) qui comptaient également pour 20 % de l'apport calorique journalier total, soit 340 calories par jour en moyenne.

Hormis ces en-cas, les participantes à l'étude ont conservé leurs habitudes alimentaires et n'ont pas consommé de fruit à coque ou de produits à base de fruit à coque.

La peau des participantes a été évaluée au début de l'étude et à des intervalles de 4 semaines, jusqu'à 16 semaines. À chaque visite, les rides du visage ont été évaluées à l'aide de photographies faciales haute résolution et d'une modélisation et de mesures faciales 3D validées. La fonction barrière de la peau a également été examinée. À la fin de l'étude, au bout de 16 semaines, l'analyse de l'image photographique a révélé que le groupe ayant consommé des amandes présentait des améliorations par rapport au groupe de contrôle :

- **la longueur des rides avait diminué de 10 %**
- **la profondeur des rides avait diminué de 9 %**

Aucune modification de la fonction barrière de la peau n'a été observée entre les deux groupes. Il convient tout de même de noter quelques limites à cette étude :

- Le vieillissement est un processus long. Les conclusions de cette étude de 16 semaines peuvent donc être difficiles à reproduire et à généraliser sur des périodes prolongées.
- Le vieillissement de la peau est également multifactoriel par nature et, bien que certains groupes aient été exclus, il existe une variation des facteurs de confusion liés au vieillissement, qui n'entraient pas dans le champ de l'étude.
- Cette étude était limitée à l'évaluation cosmétique. Aucune mesure n'a été effectuée en termes de production de collagène.
- L'étude n'a pas évalué les sujets malades ou plus jeunes, les résultats sont donc limités aux femmes post-ménopausées en bonne santé.
- Cette étude est une étude pilote avec un nombre limité de participantes.

Source : Foolad N, Vaughn AR, Rybak I, Burney WA, Chodur GM, Newman JW, Steinberg FM, Sivamani RK. 2019. Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. *Phytotherapy Research*. 2019 ; 1-6.