



BULLETIN NUTRITIONNEL

DANS LA DERNIÈRE ÉDITION DU BULLETIN NUTRITIONNEL DE LA COLLECTIVE DES AMANDES :

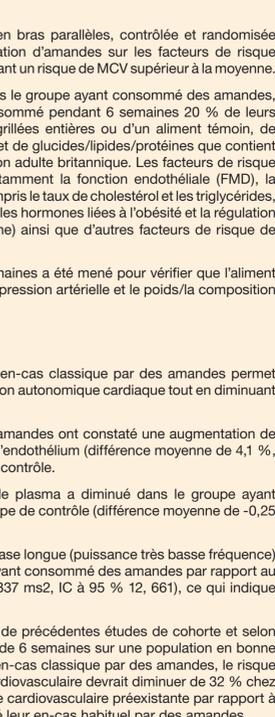
Bonjour et bienvenue sur l'édition d'été du Bulletin nutritionnel. Nous espérons que vous allez bien ainsi que vos proches et vos patients en cette période difficile. Dans cette édition, nous vous proposons de découvrir des études de recherche européennes révolutionnaires sur la santé cardiovasculaire et la qualité nutritionnelle, des conseils bien-être à partager avec vos patients et vos clients pour les aider à atteindre leurs objectifs de santé et une suggestion de recette. Nous vous souhaitons un bel été. N'hésitez pas à nous contacter pour nous faire part de votre avis sur nos articles.

PLEINS FEUX SUR LA RECHERCHE

Vita Dikariyanto, Leanne Smith, Lucy Francis, May Robertson, Eslem Kusanlan, Molly O'Callaghan-Latham, Carmille Palancho, Maria D'Annibale, Dimitra Christodoulou, Nicolas Basty, Brandon Whitche, Haris Shuaib, Geoffrey Charles-Edwards, Philip J Chowienicz, Peter R Ellis, Sarah E E Berry, Wendy L Hall, **Snacking on whole almonds for 6 weeks improves endothelial function and lowers LDL cholesterol but does not affect liver fat and other cardiometabolic risk factors in healthy adults: the ATTIS study, a randomized controlled trial, *The American Journal of Clinical Nutrition*, nqaa100, <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa100>.**

Cette étude, menée au King's College London, a analysé un certain nombre de mesures relatives à la santé cardiovasculaire et a permis de découvrir que la consommation d'amandes, à la place d'un en-cas classique, permettait d'améliorer la fonction endothéliale, un indicateur clé de la santé vasculaire, et de diminuer le taux de cholestérol LDL. Ces résultats sont cohérents avec de précédentes études de recherche. Cette étude a été financée par la Collective des amandes de Californie.

Dans cette étude de 6 semaines en bras parallèles, contrôlée et randomisée, les participants (présentant un risque de maladie cardiovasculaire supérieur à la moyenne) ont consommé des amandes ou un en-cas de calories similaires représentant 20 % des besoins énergétiques quotidiens estimés pour chacun d'entre eux. L'équipe de recherche a ensuite comparé les marqueurs de santé cardiometaboliques des deux groupes. Elle a ainsi découvert que la valeur de la vasodilatation dépendante de l'endothélium (mesurée grâce à la dilatation liée au flux ou FMD) avait augmenté de 4 % dans le groupe ayant consommé des amandes par rapport au groupe de contrôle, ce qui est un fort prédicteur de l'initiation et de la progression de l'athérosclérose. Le taux de cholestérol LDL a quant à lui diminué dans le groupe ayant consommé des amandes par rapport au groupe de contrôle.



APERÇU DE L'ÉTUDE :

Design de l'étude

- Cette étude nutritionnelle interventionnelle, en bras parallèles, contrôlée et randomisée visait à analyser les effets de la consommation d'amandes sur les facteurs de risque cardiometaboliques chez des adultes présentant un risque de MCV supérieur à la moyenne.

- Des adultes âgés de 30 à 70 ans (n = 51 dans le groupe ayant consommé des amandes, n = 56 dans le groupe de contrôle) ont consommé pendant 6 semaines 20 % de leurs besoins en calories sous forme d'amandes grillées entières ou d'un aliment témoin, de façon à ingérer le même nombre de calories et de glucides/lipides/protéines que contient un en-cas moyen consommé par la population et adulte britannique. Les facteurs de risque cardiometaboliques ont été mesurés, et notamment la fonction endothéliale (FMD), la stéatose hépatique, les lipides sanguins, y compris le taux de cholestérol et les triglycérides, le glucose, l'insuline, la résistance à l'insuline, les hormones liées à l'obésité et la régulation de la glycémie (leptine, adiponectine, résistine) ainsi que d'autres facteurs de risque de MCV connus.

- Avant de démarrer l'étude, un essai de 3 semaines a été mené pour vérifier que l'aliment témoin avait un effet neutre sur les lipides, la pression artérielle et le poids/la composition du corps.

RÉSULTATS :

- Les résultats démontrent que remplacer un en-cas classique par des amandes permet d'améliorer la fonction endothéliale et la fonction autonome cardiaque tout en diminuant le taux de cholestérol LDL.

- Les sujets du groupe ayant consommé des amandes ont constaté une augmentation de la valeur de la vasodilatation dépendante de l'endothélium (différence moyenne de 4,1 %, IC à 95 % 2,2, 5,9) par rapport au groupe de contrôle.

- La concentration de cholestérol LDL dans le plasma a diminué dans le groupe ayant consommé des amandes par rapport au groupe de contrôle (différence moyenne de -0,25 mmol/L, IC à 95 % -0,45, -0,04).

- La variabilité de la fréquence cardiaque en phase longue (puissance très basse fréquence) a augmenté pendant la nuit dans le groupe ayant consommé des amandes par rapport au groupe de contrôle (différence moyenne de 337 ms2, IC à 95 % 12, 661), ce qui indique une meilleure régulation parasympathique.

- Sur la base des données regroupées de précédentes études de cohorte et selon les évolutions observées lors de cette étude de 6 semaines sur une population en bonne santé ayant remplacé, sur le long terme, un en-cas classique par des amandes, le risque relatif ajusté de déclencher un événement cardiovasculaire devrait diminuer de 32 % chez des personnes ne souffrant d'aucune maladie cardiovasculaire préexistante par rapport à une population similaire n'ayant pas remplacé leur en-cas habituel par des amandes.

- Aucune différence n'a été constatée entre les deux groupes en termes de stéatose hépatique. Le constat est similaire concernant les triglycérides, le cholestérol HDL, le glucose, l'insuline, la résistance à l'insuline, la leptine, l'adiponectine, la résistine, les enzymes de la fonction hépatique, la fétuine-A, la composition du corps, les graisses du pancréas, les lipides intramusculaires, les acides gras à chaîne courte, la pression artérielle ou la variabilité de la fréquence cardiaque sur 24 heures. Le taux de cholestérol non-HDL a diminué dans le groupe ayant consommé des amandes tandis que celui de cholestérol HDL n'a pas évolué.

LIMITES :

- Parmi les limites de l'étude figurent certaines différences entre les groupes en termes de facteurs de risques de maladies cardiometaboliques lors de l'inclusion. Le déséquilibre entre les sexes lors du recrutement peut par ailleurs impliquer que les résultats ne s'appliquent pas aux hommes puisqu'ils représentent seulement 30 % de la population randomisée de l'étude. En outre, les participants étaient libres de leurs mouvements et, même si la quantité d'amandes à consommer a été respectée, il est possible que des inexactitudes se soient glissées dans les données relatives aux aliments qu'ils rapportent avoir consommés.

INFORMATIONS CLÉS :

- Le degré d'amélioration de la fonction endothéliale et du taux de cholestérol LDL suggère que remplacer un en-cas classique par des amandes (20 % des calories totales, soit environ 2,5 portions ou 70 grammes) présente le potentiel de diminuer de 32 % le risque relatif ajusté de MCV.

- Remplacer un en-cas classique par des amandes peut avoir un impact positif sur l'apport journalier en nutriments et potentiellement jouer un rôle sur l'amélioration de la santé cardiovasculaire.

LE POINT SUR LA RECHERCHE

Dikariyanto, V., Berry, S.E., Francis, L. et al. **Whole almond consumption is associated with better diet quality and cardiovascular disease risk factors in the UK adult population: National Diet and Nutrition Survey (NDNS) 2008-2017. *Eur J Nutr* (2020).** <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02270-9>.

Une autre étude menée par la même équipe de recherche du King's College London a permis de découvrir que les consommateurs britanniques d'amandes avaient un plus petit tour de taille, un IMC plus faible et une alimentation de meilleure qualité par rapport aux personnes qui ne consomment pas d'amandes. Les chercheurs ont exploité les dernières données issues du Sondage national sur l'alimentation et la nutrition du Royaume-Uni (programme continu NDNS, 2008-2017) pour calculer le score de qualité nutritionnelle des consommateurs d'amandes. Cette étude a été financée par la Collective des amandes de Californie.



APERÇU DE L'ÉTUDE :

Design de l'étude

- Cette étude a analysé l'association entre la consommation d'un en-cas à base d'amandes et les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires (MCV) et la qualité du régime alimentaire chez des adultes britanniques issus du programme continu du Sondage sur la nutrition et l'alimentation du Royaume-Uni (NDNS). Le NDNS est un sondage continu et transversal visant à recueillir des informations quantitatives et détaillées sur la consommation d'aliments, l'apport en nutriments et le statut nutritionnel de la population générale âgée de 1,5 an et plus et vivant au sein de ménages privés au Royaume-Uni.

- L'analyse transversale a été menée à l'aide des données 2008-2017 du NDNS relatives à 6 802 adultes (≥ 19 ans) ayant complété un journal alimentaire pendant environ 4 jours. La consommation d'un en-cas à base d'amandes était définie comme la consommation moyenne de n'importe quelle quantité 1) d'amandes uniquement 2) d'amandes plus la proportion d'amandes dans un mélange de différentes noix.

- La qualité nutritionnelle a été évaluée à l'aide du Mediterranean Diet Score (MDS) et du Healthy Diet Score (HDS) modifié.

RÉSULTATS :

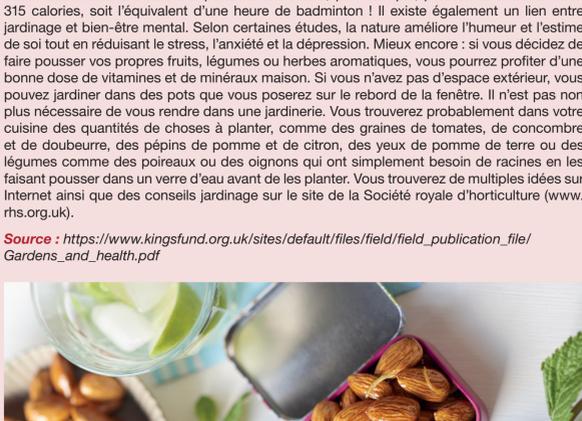
- Les consommateurs d'amandes ont vu significativement diminuer leur IMC de 8 kg/m² (p = 0,010) et leur tour de taille de 2,1 cm (p = 0,007) par rapport aux personnes ayant indiqué ne pas avoir consommé d'amandes.

- Même si l'apport en amandes moyen était faible chez les adultes britanniques ayant rapporté avoir consommé des amandes (7,6 % de la population a indiqué manger des amandes entières avec un apport médian de 5 g/jour), les consommateurs d'amandes ont présenté un score de qualité du régime alimentaire plus élevé (scores MDS modifié et HDS, P < 0,001) par rapport aux personnes ayant indiqué ne pas avoir consommé d'amandes.

- Les consommateurs d'amandes ont indiqué bénéficier d'un plus grand apport en protéines, acides gras totaux, acides gras mono-insaturés, Oméga 3 et Oméga 6, fibres, acide folique, vitamine C, vitamine E, potassium, magnésium, phosphore et fer.

- Ils présentaient en outre un plus faible apport en acides gras trans, glucides totaux, sucre et sel.

- Des analyses de régression n'ont démontré aucune différence entre les consommateurs d'amandes et les non-consommateurs en termes de facteurs de risque de MCV (y compris les lipides sanguins et la pression artérielle).



LIMITES DE L'ÉTUDE :

- Cette étude est une étude d'association et non de cause à effet. De plus, les chercheurs ont exploité les données de journaux alimentaires complétés par les participants eux-mêmes ; ils contiennent donc nécessairement des erreurs inhérentes. Lors d'une analyse NHANES menée en 2016 aux États-Unis, les personnes ayant indiqué avoir consommé des amandes ont également signalé avoir consommé plus d'activité physique. La quantité d'activité physique ne figurait pas dans les données du NDNS, il est donc possible que la quantité d'activité physique effectuée par les consommateurs d'amandes soit partiellement responsable de la diminution de l'IMC et du tour de taille observée chez ce groupe.

INFORMATIONS CLÉS :

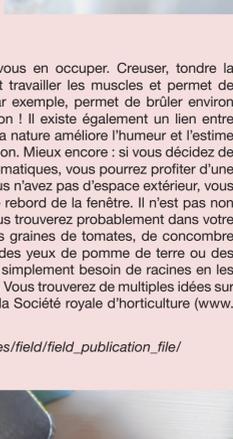
- Selon cette étude, les consommateurs d'amandes ont un régime alimentaire globalement plus sain, un IMC plus faible et un tour de taille plus petit que les personnes indiquant ne pas consommer d'amandes. Consommer des amandes tout en améliorant ses habitudes alimentaires pourrait également permettre de préserver la santé cardiovasculaire.

- Même si les participants de l'étude ont consommé une moyenne de 5 g d'amandes par jour, la portion recommandée est de 28 grammes, ce qui permet d'apporter 160 calories ainsi que des nutriments bons pour le cœur comme des fibres (4 g) et du magnésium (76 mg), du potassium (205 mg) et de la vitamine E (7,2 mg).

LE COIN DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

SE SENTIR BIEN PENDANT LE CONFINEMENT - JULIETTE KELLOW - DIÉTÉTICIENNE

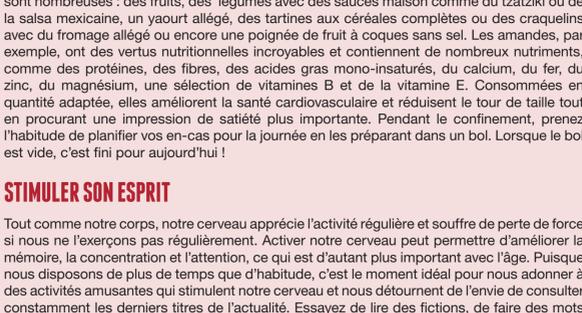
Juliette Kellow, diététicienne consultante à la Collective des amandes, partage les conseils prodigués à ses patients afin qu'ils restent en bonne santé, mentalement et émotionnellement, pendant des périodes de confinement. « En tant que professionnels de santé, nous sommes très bien placés pour savoir qu'apporter des petites modifications à un régime alimentaire peut avoir de grandes conséquences sur le bien-être de nos clients au court et au long terme. Il est également important de leur conseiller de ne pas être trop durs avec eux-mêmes pendant cette période et de s'adonner à des activités saines qui leur procurent de la joie », explique Juliette.



SE METTRE AU JARDINAGE

Si vous avez un jardin, c'est le moment idéal pour vous en occuper. Creuser, tondre la pelouse, ramasser les feuilles et tailler les plantes fait travailler les muscles et permet de brûler des calories. Désherber pendant une heure, par exemple, permet de brûler environ 315 calories, soit l'équivalent d'une heure de badminton ! Il existe également un lien entre jardinage et bien-être mental. Selon certaines études, la nature améliore l'humeur et l'estime de soi tout en réduisant le stress, l'anxiété et la dépression. Mieux encore : si vous décidez de faire pousser vos propres fruits, légumes ou herbes aromatiques, vous pourrez profiter d'une bonne dose de vitamines et de minéraux maison. Si vous n'avez pas d'espace extérieur, vous pouvez jardiner dans des pots que vous poserez sur le rebord de la fenêtre. Il n'est pas non plus nécessaire de vous rendre dans une jardinerie. Vous trouverez probablement dans votre cuisine des quantités de choses à planter, comme des graines de tomates, de concombre et de courgette, des pépins de pomme et de citron, des yeux de pomme de terre ou des légumes comme des poireaux ou des oignons qui ont simplement besoin de racines en les faisant pousser dans un verre d'eau avant de les planter. Vous trouverez de multiples idées sur Internet ainsi que des conseils jardinage sur le site de la Société royale d'horticulture (www.rhs.org.uk).

Source : https://www.kingsfund.org.uk/sites/default/files/field/field_publication_file/Gardens_and_health.pdf



GRIGNOTER MALIN

Avec le confinement, même s'il n'est plus nomade, le grignotage devient courant. Nous ne pouvons plus nous arrêter prendre un café et une part de gâteau pendant une séance shopping, déguster une glace par une après-midi ensoleillée ou acheter un paquet de chips sur le trajet travail-domicile. Le confinement est donc le moment idéal pour évaluer nos habitudes de grignotage et de les remplacer par des habitudes plus saines. Les alternatives sont nombreuses : des fruits, des légumes avec des sauces maison comme du tzatziki ou de la salsa mexicaine, un yaourt allégé, des tartines aux céréales complètes ou des craquelins avec du fromage allégé ou encore une poignée de fruit à coques sans sel. Les amandes, par exemple, ont des vertus nutritionnelles incroyables et contiennent de nombreux nutriments, comme des protéines, des fibres, des acides gras mono-insaturés, du calcium, du fer, du zinc, du magnésium, une sélection de vitamines B et de la vitamine E. Consumées en quantité adaptée, elles améliorent la santé cardiovasculaire et réduisent le tour de taille tout en procurant une impression de satiété plus importante. Pendant le confinement, prenez l'habitude de planifier vos en-cas pour la journée en les préparant dans un bol. Lorsque le bol est vide, c'est fini pour aujourd'hui !

STIMULER SON ESPRIT

Tout comme notre corps, notre cerveau apprécie l'activité régulière et souffre de perte de force si nous ne l'exerçons pas régulièrement. Activer notre cerveau peut permettre d'améliorer la mémoire, la concentration et l'attention, ce qui est d'autant plus important avec l'âge. Puisque nous disposons de plus de temps que d'habitude, c'est le moment idéal pour nous adonner à des activités amusantes qui stimulent notre cerveau et nous détournent de l'envie de consulter constamment les derniers titres de l'actualité. Essayez de lire des fictions, de faire des mots croisés ou des puzzles, de répondre à des quiz, de jouer au Sudoku, aux cartes, aux échecs ou au Scrabble ou encore d'apprendre une nouvelle langue.

CHANTER À TUE-TÊTE

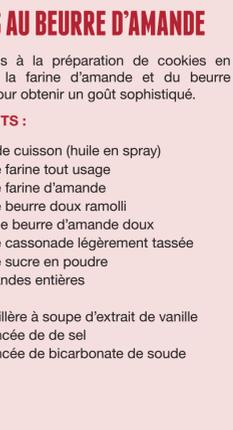
La musique est excellente pour l'humeur, mais chanter présente de nombreux bienfaits supplémentaires. Le chant est idéal pour améliorer la respiration et la posture, pour apaiser les tensions musculaires voire soulager les douleurs en raison du bien-être naturel qu'il procure. Apprendre une chanson est également un autre exercice permettant de stimuler le cerveau. Selon certaines études, nous nous sentons mieux après avoir chanté qu'après avoir simplement écouté de la musique. Nous avons quasiment tous besoin de nous remonter le moral, le moment est donc idéal pour révéler le ténor qui est en nous. Il existe des quantités de chorales en ligne pour vous permettre de chanter à tue-tête, que ce soit seul ou au sein d'un groupe.

Source : <http://www.ox.ac.uk/research/choir-singing-improves-health-happiness---and-perfect-icebreaker>

LA FARINE D'AMANDE : UN BON PLAN À PARTAGER

Alors que de nombreux restaurants ont fermé pendant le confinement, vos clients se sont peut-être mis à cuisiner plus fréquemment. La pâtisserie, quant à elle, a pris du galon. Nous avons préparé un dépliant sur la farine d'amande, que vous pouvez recommander en tant que substitut à la farine de blé. La farine d'amande est bien plus qu'un ingrédient de substitution pour les personnes sensibles au gluten : elle apporte des nutriments supplémentaires, et notamment des protéines, par rapport aux autres types de farine. Les personnes atteintes de la maladie cœliaque doivent systématiquement consulter la liste des ingrédients de la farine d'amande pour vérifier l'absence de gluten.

Téléchargez le PDF



INSPIRATION POUR UNE RECETTE



COOKIES AU BEURRE D'AMANDE

Essayez-vous à la préparation de cookies en utilisant de la farine d'amande et du beurre d'amande pour obtenir un goût sophistiqué.

INGRÉDIENTS :

- Spray de cuisson (huile en spray)
- 90 g de farine tout usage
- 60 g de farine d'amande
- 60 g de beurre doux ramolli
- 180 g de beurre d'amande doux
- 60 g de cassonade légèrement tassée
- 60 g de sucre en poudre
- 36 amandes entières
- 1 œuf
- Une cuillère à soupe d'extrait de vanille
- Une pincée de sel
- Une pincée de bicarbonate de soude

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 375 °C.
- Pulvériser deux feuilles de papier cuisson avec le spray de cuisson.
- Dans un grand bol, mélanger la farine tout usage, la farine d'amande, le sel et le bicarbonate de soude.
- Dans un autre grand bol, battre le beurre, le beurre d'amande, la cassonade et le sucre blanc. Ajouter la vanille et l'œuf et battre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Incorporer progressivement le mélange à base de farine, en mélangeant énergiquement.
- Avec la pâte, former des boules de 2 cm et les déposer sur les feuilles de papier cuisson.
- Insérer une amande au centre de chaque cookie et appuyer légèrement. Faire cuire pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la pâte brunisse légèrement.
- Laisser refroidir sur une grille de cuisson.

Pour 36 cookies.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (PAR PORTION) :

Calories	80 kcal	Cholestérol	9 mg
Matières grasses	5 g	Sodium	85 mg
Acides gras saturés	1 g	Calcium	21 mg
Fibres	2,4 g	Potassium	64 mg
Protéines	1 g	Vitamine E	1,5 mg**

**Total d'alpha-tocophérol équivalent.

DES NOUVELLES DES VERGERS

OUVERTURE DES PEAUX



En juillet, la cosse des amandes s'ouvre, laissant apparaître la coque et permettant à celle-ci ainsi qu'à l'amande qu'elle contient de sécher. Peu de temps avant la récolte, les peaux prennent une couleur jaune paille et s'ouvrent complètement.

SUIVEZ-NOUS

