

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE

LES SECRETS D'UNE ÉNERGIE DURABLE

TROUVEZ LE BON TYPE D'ÉNERGIE :

Une énergie qui dure, cela signifie choisir ses aliments de sorte qu'ils assurent une libération lente et mesurée de l'énergie, sur plusieurs heures, ce qui évite ainsi des chutes d'énergie soudaines. Les aliments sains offrent une combinaison de protéines, de fibres et d'acides gras qui fournissent ce type d'énergie, car le corps met plus de temps à les digérer, les absorber et les métaboliser.

De simples glucides, ou des aliments riches en sucre, tels que les sodas, les biscuits ou les gâteaux, auront l'effet inverse, car leur énergie est métabolisée rapidement, créant des hausses et des baisses soudaines du taux de sucre dans le sang. Cela peut provoquer une hypoglycémie réactionnelle. Les protéines et les fibres sont des sources privilégiées pour une libération d'énergie régulière, et les amandes, qui contiennent 6 g de protéines végétales, 4 g de fibres et 9 g d'acides gras mono-insaturés par portion de 30 g (soit une poignée environ), sont un véritable en-cas énergétique.



POURQUOI L'ÉNERGIE DURABLE EST IMPORTANTE

Un taux de glycémie stable

Consommer des aliments complets et riches en fibres n'est pas une nouveauté pour rester en bonne santé, mais la durabilité de leur énergie a de multiples avantages. La métabolisation plus lente des aliments riches en fibres se traduit par un taux de glucose sanguin plus régulier et une sensation de satiété plus longue. Le maintien d'un taux de glycémie stable est important pour tous, et bien sûr, d'autant plus important pour les personnes souffrant de prédiabète ou de diabète.

Il est recommandé aux personnes diabétiques de consommer des glucides complexes (glucides contenant des fibres) pour contrôler leur taux de glycémie, mais aussi d'assurer un bon équilibre entre les protéines et les acides gras insaturés sains.

Des recherches à long terme montrent les effets bénéfiques des amandes sur la régulation du sucre dans le sang et la santé cardiovasculaire lorsqu'elles sont intégrées dans un régime alimentaire sain. Dans le cadre d'une étude de six mois menée auprès de 50 Indiens atteints de diabète de type 2 et présentant un taux de cholestérol élevé, les participants ont suivi un régime alimentaire adapté au diabète et ont dû faire 45 minutes de marche cinq fois par semaine, afin de normaliser leur activité physique. On leur a demandé de maintenir ce rythme d'activité pendant toute la durée de l'étude.

Leur taux de sucre dans le sang et leurs marqueurs cardiovasculaires ont été mesurés au préalable. Ensuite, il leur

a été demandé d'intégrer des amandes non grillées (fournissant 20 % de leur apport calorique) à leur régime alimentaire.

Les amandes ont ainsi remplacé les graisses (comme l'huile de cuisson ou le beurre) et certains glucides. À la suite de la consommation des amandes, les chercheurs ont constaté que l'hémoglobine A1C (un indicateur du contrôle à long terme du sucre dans le sang) s'était améliorée chez les participants, ainsi que d'autres mesures cardiovasculaires (tour de taille, rapport taille-hauteur, taux de cholestérol total, triglycérides, mauvais cholestérol LDL et protéine C réactive).

Les limites de cette étude sont l'absence de mesures de l'insuline et une durée plus courte du traitement de contrôle par rapport au traitement de test.

Toutefois, ce dernier a eu un impact minime, car les résultats obtenus dans cette étude sont comparables à ceux d'études dont la durée des interventions de contrôle et de traitement était équivalente. Le rôle des amandes dans la gestion de l'insuline devra être étudié plus en détail.

Restez forts

La satiété, ou sensation de satiété, affecte le comportement alimentaire d'une personne pendant toute la journée, et est liée à une réduction de l'apport calorique. Manger des aliments à libération lente d'énergie permet d'éviter de trop manger dans la journée, et réduit le risque de manger moins sainement.

Une étude menée auprès de 32 femmes de plus de 35 ans et en bonne santé a étudié l'effet des amandes sur la satiété et l'apport calorique. Elle a révélé qu'un en-cas pris en milieu de matinée aidait à contrôler l'appétit et entraînait une réduction de l'apport calorique pendant le reste de la journée. L'étude a examiné les effets de la consommation de 30 g et 42 g d'amandes par rapport à l'absence d'en-cas, sur les niveaux d'appétits et de satiété, ainsi que sur l'apport calorique global au déjeuner et au dîner, où l'on a demandé

aux participantes de manger jusqu'à être confortablement rassasiées.

Après avoir consommé un en-cas de 42 g d'amandes, les participantes se sont senties moins affamées et ont ingéré beaucoup moins de calories au déjeuner et au dîner. De plus, bien qu'elles aient assimilé environ 170 (pour 30 g) ou 260 (pour 42 g) calories d'amandes, il n'y avait aucune différence dans l'apport calorique quotidien total, ce qui montre que les participantes ont naturellement compensé les calories supplémentaires consommées plus tôt dans la journée. L'une des limites de l'étude est qu'un en-cas de contrôle, d'énergie et de volume égaux, n'a pas été testé, ce qui limite l'interprétation de l'augmentation de la satiété due aux amandes selon la dose, puisque l'effet pourrait être dû à l'énergie ingérée et pas nécessairement aux amandes.

5 CONSEILS POUR UNE ÉNERGIE DURABLE

Connaissez vos alliés en matière d'énergie durable

Lorsque vous souhaitez manger pour avoir une énergie durable, il est important de choisir des aliments qui correspondent à une ou plusieurs de ces catégories :

- Être une bonne source de fibres (au moins 3 g par portion) ;
- Apporter des protéines (d'origine végétale ou animale) ;
- Contenir des acides gras insaturés sains.

Les amandes sont donc un choix judicieux, car elles contiennent des fibres, apportent 6 g de protéines végétales énergétiques et 14 g d'acides gras insaturés sains par portion de 30 g, avec seulement 1 g d'acides gras saturés. D'autres options riches en fibres sont l'avoine, les céréales complètes, les lentilles, les haricots et les fruits. Les protéines peuvent être d'origine végétale, comme dans les amandes et les noix, ou d'origine animale, comme les œufs, la volaille et la viande. Lorsque vous prenez en compte la teneur en acides gras, il faut chercher des aliments contenant principalement des acides gras insaturés et limités en acides gras saturés. Et comme les acides gras contiennent plus de calories par gramme que les protéines ou les fibres, il est important de faire attention à nos besoins totaux en calories.

Prenez un en-cas pour garder votre énergie

Les recherches montrent que la prise d'en-cas ou de petits repas est une bonne stratégie pour maintenir un niveau d'énergie constant, tout en conservant un poids adapté. Notamment chez les sportifs, pour qui l'International Society of Sports Nutrition recommande de manger plusieurs fois par jour.

Pour la plupart des personnes, opter pour des en-cas sains leur permettra de tenir plus longtemps entre les repas.



Faites le plein de fibres

Les fibres sont un véritable bourreau de travail, car elles maintiennent votre tube digestif en bonne santé et libèrent lentement l'énergie. Les adultes devraient en consommer environ 30 grammes par jour.

Évitez l'hypoglycémie réactionnelle

Il est important d'éviter les aliments qui augmentent la glycémie, comme les sucres simples ou les glucides raffinés, comme les chips, le pain blanc ou les boissons sucrées. Comme les glucides simples sont généralement pauvres en fibres, ils peuvent entraîner des pics de glycémie qui vont ensuite baisser drastiquement, et vous n'aurez alors plus d'énergie.

1. Gulati S, Misra A, Pandey RM. Effect of almond supplementation on glycemia and cardiovascular risk factors in Asian Indians in North India with type 2 diabetes mellitus: A 24-week study. *Revue Journal of Metabolic Syndrome and Related Disorders*. Mars 2017 ; 15(2):98-105. doi:10.1089/met.2016.0066.
 2. Hull S, Re R, Chambers I, Echaniz A, Wickham SJ. A mid-morning snack generates satiety and appropriate adjustment of subsequent food intake in healthy women. *Revue European Journal of Nutrition*, 2014. Août ; 54(5):803-10.
 3. Aljuraiban G et al. The impact of eating frequency and time of intake on nutrient quality and body mass index: the INTERMAP study, a population-based study. *Revue Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2015 ; 115(4): 528-536. [https://jandonline.org/article/S2212-2672\(14\)01764X/abstract](https://jandonline.org/article/S2212-2672(14)01764X/abstract)