

BEAUTÉ NATURELLE

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 les cellules des radicaux libres produits 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 30 grammes) couvre 60 % des apports journaliers recommandés (AJR) en vitamine E et 9 % de la VNR en **zinc**, qui contribue à la bonne santé de la peau.
- Deux vitamines B contribuent au maintien d'une peau normale. Les amandes couvrent 24 % de la VNR en **riboflavine** et 7 % de la VNR en **niacine**.
- Elles sont riches en **cuivre**, qui joue un rôle clé dans la pigmentation de la peau et des cheveux.



L'influence des choix alimentaires sur la santé et l'apparence de la peau reste un sujet d'étude en plein essor. Selon nos recherches, il convient de considérer les amandes comme un aliment complet contenant de multiples nutriments plutôt que de simplifier à l'extrême ses bénéfices potentiels grâce à un seul nutriment.

- Dr Raja Sivamani, Chercheur en dermatologie



DÉCOUVERTES CLÉS SUR LA PEAU

Les chercheurs de l'université de Californie, Davis, ont étudié les effets de la consommation quotidienne d'amandes sur les rides du visage et la pigmentation de la peau.

Quarante-neuf femmes post-ménopausées, en bonne santé et ayant une peau de type Fitzpatrick 1 ou 2 (caractérisée par une tendance accrue à brûler au soleil) ont participé à cette étude de 6 mois. Elles ont été affectées au hasard à l'un des deux groupes suivants :

- le groupe d'intervention, dans lequel les femmes ont consommé des amandes sous forme d'un en-cas qui comptait pour 20 % de leur apport calorique journalier total, soit 340 calories par jour en moyenne (environ deux portions de 30 g).
- le groupe de contrôle, dans lequel elles ont consommé des en-cas sans fruits à coque (une barre de céréales aux figues, une barre de granola ou des bretzels) qui représentaient 20 % de calories.

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



La peau des participantes a été évaluée au début de l'étude, puis aux semaines 8, 16 et 24. À chaque visite, les rides du visage et l'intensité de la pigmentation de la peau du visage ont été évaluées à l'aide de photographies faciales haute résolution et d'une modélisation et de mesures faciales 3D validées. L'hydratation de la peau, la perte d'eau transépidermique (TEWL) et la sécrétion de sébum ont également été évaluées. **Les chercheurs ont observé une diminution significative de la sévérité des rides et de l'intensité de la pigmentation de la peau du visage dans le groupe ayant consommé des amandes :**

- la sévérité des rides a diminué de 15 % à la semaine 16 et de 16 % à la fin de l'étude.
- l'intensité de la pigmentation du visage a diminué de 20 % à la semaine 16 et n'a pas évolué à la semaine 24.

La perte d'eau transépidermique, l'hydratation de la peau et la sécrétion de sébum ont été évaluées sur le front et les joues dans les deux groupes pendant l'étude :

- aucun changement n'a été observé concernant la perte d'eau transépidermique lors des visites pour les deux groupes.
- à la fin de l'étude, une amélioration de l'hydratation de la peau a été observée dans les deux groupes.
- les deux groupes ont présenté une amélioration significative de la sécrétion de sébum sur les joues, mais seules les femmes du groupe de contrôle ont présenté une amélioration du taux de sécrétion sur le front.

Il convient de noter certaines limites à cette étude : les résultats ne fournissent pas d'informations sur la consommation d'amandes au-delà de 24 semaines. En outre, les participantes à l'étude étaient des femmes post-ménopausées et ayant une peau de type Fitzpatrick 1 ou 2 (sensible au soleil), les résultats ne peuvent donc pas être généralisés aux personnes plus jeunes, aux hommes ou aux personnes ayant une peau de type Fitzpatrick de plus de 2. En outre, si les en-cas des deux groupes comportaient le même nombre de calories, ils ne comportaient pas le même nombre de macronutriments.

Source : Rybak I, Carrington AE, Dhaliwal S, Hasan A, Wu H, Burney W, Maloh J, Sivamani RK. Prospective Randomized Controlled Trial on the Effects of Almonds on Facial Wrinkles and Pigmentation. *Nutrients*. 2021; 13(3):785. <https://doi.org/10.3390/nu13030785>

