

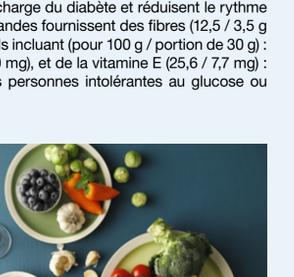


BULLETIN NUTRITIONNEL

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

Bienvenue dans le nouveau bulletin qui marque le début de l'automne : c'est le rentrée des classes, et le moment opportun de glisser quelques amandes dans votre sac ! Dans le cadre de la Journée mondiale du diabète, ce bulletin détaille une nouvelle recherche sur le prédiabète chez les jeunes adultes. Un précieux guide issu de l'Almond Academy vous informera sur les domaines de recherche émergents sur l'amande. Nous vous proposons également un guide pour mieux comprendre la nutrition durable. Enfin, nous vous proposons une recette savoureuse et énergisante pour le petit-déjeuner, parfaite pour affronter les matins frais !

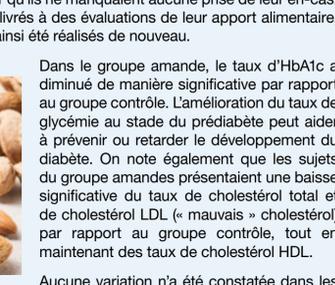
COUP DE PROJECTEUR SUR LE DIABÈTE



La Journée mondiale du diabète se tiendra le 14 novembre et malheureusement les chiffres ne sont pas encourageants. Selon le rapport le plus récent réalisé par l'International Diabetes Federation en 2019, plus de 463 millions d'adultes dans le monde vivent avec le diabète et ce chiffre est censé passer à 700 millions en 2045¹. La France dénombre quant à elle près de 4,5 millions de diabétiques. Votre mission, en tant que professionnels de santé, est de partager des stratégies nutritionnelles qui facilitent la prise en charge du diabète et réduisent le rythme de progression du prédiabète vers le diabète. Les amandes fournissent des fibres (12,5 / 3,5 g pour 100 g / portion de 30 g) et 15 nutriments essentiels incluant (pour 100 g / portion de 30 g) : du magnésium (270 / 81 mg), du potassium (733 / 220 mg), et de la vitamine E (25,6 / 7,7 mg) : c'est un en-cas riche en nutriments, parfait pour les personnes intolérantes au glucose ou souffrant de diabète de type 2.

APERÇU DE L'ÉTUDE :

Une nouvelle étude² a démontré que consommer des amandes contribuait à améliorer le métabolisme du glucose chez les adolescents et les jeunes adultes en Inde, atteints de prédiabète. C'est la première étude ciblant les jeunes adultes atteints de prédiabète, et elle a été financée par La Collective des amandes de Californie. L'amélioration du taux de glycémie au stade du prédiabète peut aider à prévenir ou retarder le développement du diabète.



L'essai clinique randomisé contrôlé conduit à Mumbai (Inde) visait à déterminer les effets de la consommation d'amandes sur les facteurs de la dysfonction métabolique, comprenant la glycémie, les lipides, l'insuline et certains marqueurs inflammatoires, chez des adolescents et jeunes adultes (16-25 ans) atteints de prédiabète. Il s'agit d'un essai randomisé avec groupe de contrôle réalisé auprès de 275 participants (59 de sexe masculin, 216 de sexe féminin) souffrant d'une mauvaise régulation du métabolisme glucidique et en état de prédiabète. Au début de l'étude, ont été mesurés le poids, la taille, le tour de taille et le tour de hanches des participants ; des échantillons de sang ont également été prélevés à jeun. De plus, les participants ont été soumis à un test de tolérance au glucose, ainsi qu'à un bilan lipidique.

Les sujets du groupe amandes (n=107) ont consommé 56 grammes d'amandes par jour (environ deux portions de 30 grammes, soit ~340 calories) pendant trois mois. Les sujets du groupe contrôle (n=112) ont consommé un en-cas équivalent sur le plan calorique, habituellement consommé dans le groupe d'âge ciblé. Dans les deux groupes, les amandes ou l'en-cas représentaient environ 20 % de leur apport calorique total. Pendant toute la durée de l'étude, les participants ont été suivis pour s'assurer qu'ils ne manquaient aucune prise de leur en-cas. À la fin de l'étude, les participants se sont livrés à des évaluations de leur apport alimentaire, les mêmes mesures et tests sanguins ont ainsi été réalisés de nouveau.

Dans le groupe amande, le taux d'HbA1c a diminué de manière significative par rapport au groupe contrôle. L'amélioration du taux de glycémie au stade du prédiabète peut aider à prévenir ou retarder le développement du diabète. On note également que les sujets du groupe amandes présentaient une baisse significative du taux de cholestérol total et de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol) par rapport au groupe contrôle, tout en maintenant des taux de cholestérol HDL.

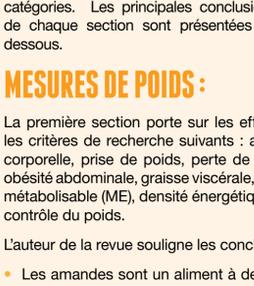
Aucune variation n'a été constatée dans les deux groupes entre le début et la fin de l'essai, concernant les mesures de poids, de taille, de tour de taille et de tour de hanches, de marqueurs biochimiques et d'apports en macronutriments. Les marqueurs inflammatoires (TNF- α et IL-6) ont diminué au sein du groupe amandes et augmenté dans le groupe contrôle, sans que ce résultat ne soit statistiquement significatif. Le taux de glucose à jeun des sujets du groupe contrôle était réduit de façon significative à l'issue de l'étude. Dans le groupe amandes, le rapport glucose/insuline à jeun a diminué, alors qu'il augmentait dans le groupe contrôle, sans que ce résultat ne soit statistiquement significatif.

Parmi les limites de cette étude, on se doit de noter qu'elle n'a pu être effectuée en aveugle. De plus, les études portant sur le comportement alimentaire sont susceptibles d'inclure des modifications du comportement dans les deux groupes, dans la mesure où les participants sont informés des risques encourus au cours du processus de recrutement. Des recherches complémentaires sont nécessaires pour mesurer les effets de la consommation d'amandes sur les mêmes variables dans d'autres groupes d'âges et d'autres groupes ethniques.

CONCLUSION DE L'ÉTUDE :

Les amandes ont un effet sur le métabolisme glucidique en réduisant le taux d'HbA1c chez les adolescents et les jeunes adultes d'Inde en risque de diabète, en 12 semaines seulement. Utilisées en en-cas, elles contribuent également à la lutte contre les dyslipidémies en faisant baisser le taux de cholestérol total et de cholestérol LDL tout en maintenant des taux de cholestérol HDL adéquats. Les amandes peuvent constituer une alternative de collation et être incluses dans une stratégie alimentaire visant à prévenir ou retarder le développement du diabète, notamment chez les populations les plus jeunes. [Cliquez ici](#) pour accéder à l'étude complète.

Cette recherche s'associe à une autre étude³ financée par la Collective des amandes de Californie, qui examine le rôle potentiel de la consommation d'amande chez les plus jeunes. Des chercheurs de l'University of California - Merced, ont démontré que les en-cas d'amande pris le matin par les étudiants qui sautaient le petit-déjeuner, pouvaient être une option astucieuse. Parmi les étudiants de première année sautant majoritairement le petit-déjeuner (73 hommes et femmes, de 18 et 19 ans), la prise d'un en-cas matinal, des amandes ou des biscuits diététiques, a réduit le cholestérol total et amélioré les taux de glycémie à jeun ; de meilleurs résultats ont toutefois été observés avec des amandes. Les niveaux de « bon » cholestérol HDL ont été préservés et les mesures de régulation de la glycémie ont été améliorées chez les étudiants prenant un en-cas d'amande, pendant la durée de 8 semaines de l'étude. [Cliquez ici](#) pour accéder à l'étude complète.



Nous vous proposons des ressources pour aider vos patients à manger équilibré avec un diabète. Vous pouvez les retrouver [ici](#)

1 - IDF Diabetes Atlas, 9th edition, 2019. <https://www.idf.org/diabetesatlas>/en. Accessed July 14, 2021.

2 - Madan J, Desai S, Moltra P, Salis S, Agashe S, Battalwar R, Mehta A, Kamble R, Kalita S, Phatak AG, Udipi SA, Vaidya RA and Vaidya AB (2021) Effect of Almond Consumption on Metabolic Risk Factors – Glucose Metabolism, Hyperinsulinemia, Selected Markers of Inflammation: A Randomized Controlled Trial in Adolescents and Young Adults. Front. Nutr. 8:66822. doi: 10.3389/frut.2021.66822.

3 - Dillon J, Thorwald M, de la Cruz N, Vu E, Asghar SA, Kuse Q, Rios LKD, Ortiz FM. Glucoregulatory and cardiometabolic profiles of almond vs. cracker snacking for 8 weeks in young adults: A randomized controlled trial. Nutrients 2016; 10(8): 960. <https://doi.org/10.3390/nu10080960>.

LE POINT SUR LA RECHERCHE :

Dreher ML. A Comprehensive Review of Almond Clinical Trials on Weight Measures, Metabolic Health Biomarkers and Outcomes, and the Gut Microbiota. *Nutrients*. 2021; 13(6):1968. <https://doi.org/10.3390/nu13061968>.

APERÇU DE L'ÉTUDE :

Ce nouvel article de revue³ complet a analysé 64 essais contrôlés randomisés et 14 revues systématiques pour évaluer l'impact de la consommation d'amandes sur la gestion du poids et de la satiété, les maladies cardiovasculaires et la santé métabolique, incluant le diabète et la santé intestinale. En ce qui concerne les domaines de recherche émergents, l'auteur note que les essais contrôlés randomisés suggèrent que les amandes produisent d'éventuels effets bénéfiques pour la santé, entre autres l'amélioration des performances cognitives et la réduction du vieillissement cutané du visage dû à l'exposition aux rayons ultraviolets UVB.

Cet article évalué par les pairs étant vaste, l'auteur a séparé la revue en trois catégories. Les principales conclusions de chaque section sont présentées ci-dessous.

MESURES DE POIDS :

La première section porte sur les effets des amandes sur les mesures de poids, incluant la première recherche suivantes : amandes, fruits à coque, fruits à coque de toute, masse corporelle, prise de poids, perte de poids, adiposité, surpoids, obésité, masse grasseuse, obésité abdominale, graisse viscérale, tour de taille, appétit, faim, satiété, rassasiement, énergie métabolisable (ME), densité énergétique (ED), régimes hypocaloriques (LCD) et mécanisme de contrôle du poids.

L'auteur de la revue souligne les conclusions suivantes :

- Les amandes sont un aliment à disponibilité énergétique plus élevée que l'essai ne l'est en réalité en raison de sa biodisponibilité modifiée au niveau intestinal.
- De récentes revues systématiques et des méta-analyses d'essais contrôlés randomisés sur les fruits à coque ont démontré une diminution légère, mais significative, de la masse corporelle moyenne et de la masse grasseuse, par rapport aux régimes contrôle.
- Une régulation positive des signaux permettant d'atténuer la sensation de faim et une augmentation de la satiété, ont été identifiées les mécanismes de contrôle du poids avec la consommation d'amandes.

BIOMARQUEURS DE LA SANTÉ MÉTABOLIQUE :

La revue porte ensuite sur les effets des amandes concernant les critères de recherche obtenus incluant les critères de recherche suivants : maladies chroniques, maladies cardiovasculaires (CVD), diabète de type 2 (T2), syndrome métabolique, concentration de lipides dans le sang, contrôle glycémique, sensibilité à l'insuline, stress oxydatif et inflammatoire, pression artérielle (BP), réactivité vasculaire, performances cognitives, et lutte contre le vieillissement cellulaire cutané des cellules de la peau exposées au rayonnement ultraviolet (UVB). L'auteur note : "Deux des attributs nutritionnels les plus importants des amandes associées à la réduction des risques et une meilleure prise en charge des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2 sont les lipides insaturés sains et un indice glycémique (GI) et une charge glycémique (GL) faibles."

L'article de revue indique les conclusions suivantes sur les maladies cardiovasculaires sur la base de l'examen des études :

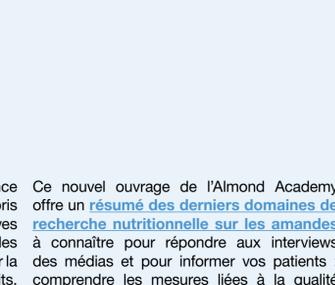
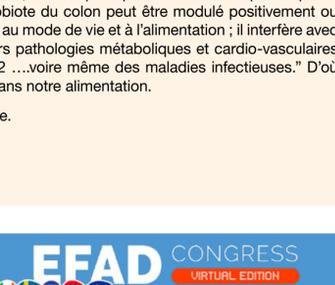
- La prise de 42,5 g/jour d'amandes a baissé de manière significative le cholestérol et lipoprotéines de faible densité (LDL-C), les risques de maladies coronariennes (CHD) sur 10 ans selon le score de Framingham (un score visant à déterminer la probabilité de développer les maladies cardiovasculaires dans les 10 années à venir) et même les dépenses médicales associées aux maladies cardiovasculaires (CVD).
- La tension artérielle diastolique (BP) a baissé de manière modeste, mais significative, lorsque les amandes étaient consommées en une quantité supérieure à 42,5 g/jour pendant plus de 6 semaines.

MICROBIOME DE L'INTESTIN :

La section finale porte sur le microbiome avec les critères de recherche suivants : microbiote du colon, amandes, fruits à coque, santé du colon, acides gras à courte chaîne et diversité du microbiote. La revue parvient aux conclusions suivantes, sur le microbiote, sur la base de huit essais contrôlés randomisés :

- Les amandes peuvent améliorer la santé du microbiote du colon en contribuant à la richesse et la diversité du microbiote, en augmentant le ratio du microbiote favorable sur le microbiote pathogène, et les concentrations de composés bioactifs favorables à la santé du colon.
- L'article explique les mécanismes d'action potentiels suivants : "On observe l'émergence d'un corpus de plus en plus riche d'essais contrôlés randomisés qui mettent l'accent sur le rôle de l'amande dans un microbiote plus sain. Le microbiote du colon semble jouer un rôle majeur dans la santé métabolique humaine, et il est principalement contrôlé par la qualité nutritionnelle de l'alimentation. Le microbiote du colon peut être modulé positivement ou négativement par différents facteurs liés au mode de vie et à l'alimentation ; il interfère avec le risque de développer une ou plusieurs pathologies métaboliques et cardio-vasculaires telles que l'obésité, le diabète de type 2 ...voire même des maladies infectieuses." D'où l'importance d'introduire les amandes dans notre alimentation.

[Cliquez ici](#) pour accéder à l'étude complète.



HP CORNER

EFAD CONGRESS VIRTUAL EDITION

A five-day journey through European Dietetics

October 26 - 30, 2021

Venez nous retrouver à EFAD Congress 2021 :

La Collective des amandes de Californie est un sponsor du Congrès 2021 de la Fédération européenne des associations de diététiciens (EFAD). Visitez notre stand, découvrez notre gamme de ressources à destination des professionnels de santé et procurez-vous une boîte pratique de contrôle des portions d'amandes. Nous sommes impatients de vous rencontrer !

DEUX RESSOURCES NOUVELLES DE L'ALMOND ACADEMY :

Nutrition durable | Le guide pratique | Outils : le point sur les dernières recherches

La nutrition durable revêt une importance croissante, car c'est un facteur qui est pris en compte dans la rédaction des directives nationales en matière alimentaire, et les patients veulent être davantage informés sur la manière dont leurs aliments sont et produits. Dans le cadre de l'Almond Academy, nous avons élaboré un nouveau guide décrivant la manière de communiquer sur la durabilité et d'apprendre comment les amandes sont produites tout en préservant nos fermes pour les générations futures.

Ce nouvel ouvrage de l'Almond Academy offre un résumé des derniers domaines de recherche nutritionnelle sur les amandes à connaître pour répondre aux attentes des médias et pour informer vos patients : comprendre les mesures liées à la qualité de l'alimentation, les mesures liées à la santé vasculaire et la santé de la peau (rides, protection contre les UVB).

Vous souhaitez en savoir plus sur les pratiques de culture des amandes ?

Suivez la visite guidée de notre verger en vidéo et plongez dans notre mode de culture.

[Cliquez ici](#) pour accéder à la vidéo

NOUVEAU : PARTAGEZ-LE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !

Vous êtes prêt(e) pour attaquer la journée ? Prenez votre petit-déjeuner en photo, partagez-la à vos pairs et inspirez vos patients.

Billet suggéré :

« Dégustez un délicieux porridge d'amandes et d'avoines, la combinaison parfaite de protéines et de lipides sains pour être d'attaque toute la journée ! #amandes »



Rendez-vous sur notre site internet pour obtenir des recettes complètes et parcourir un catalogue de recettes faciles à réaliser.

SUIVEZ-NOUS

