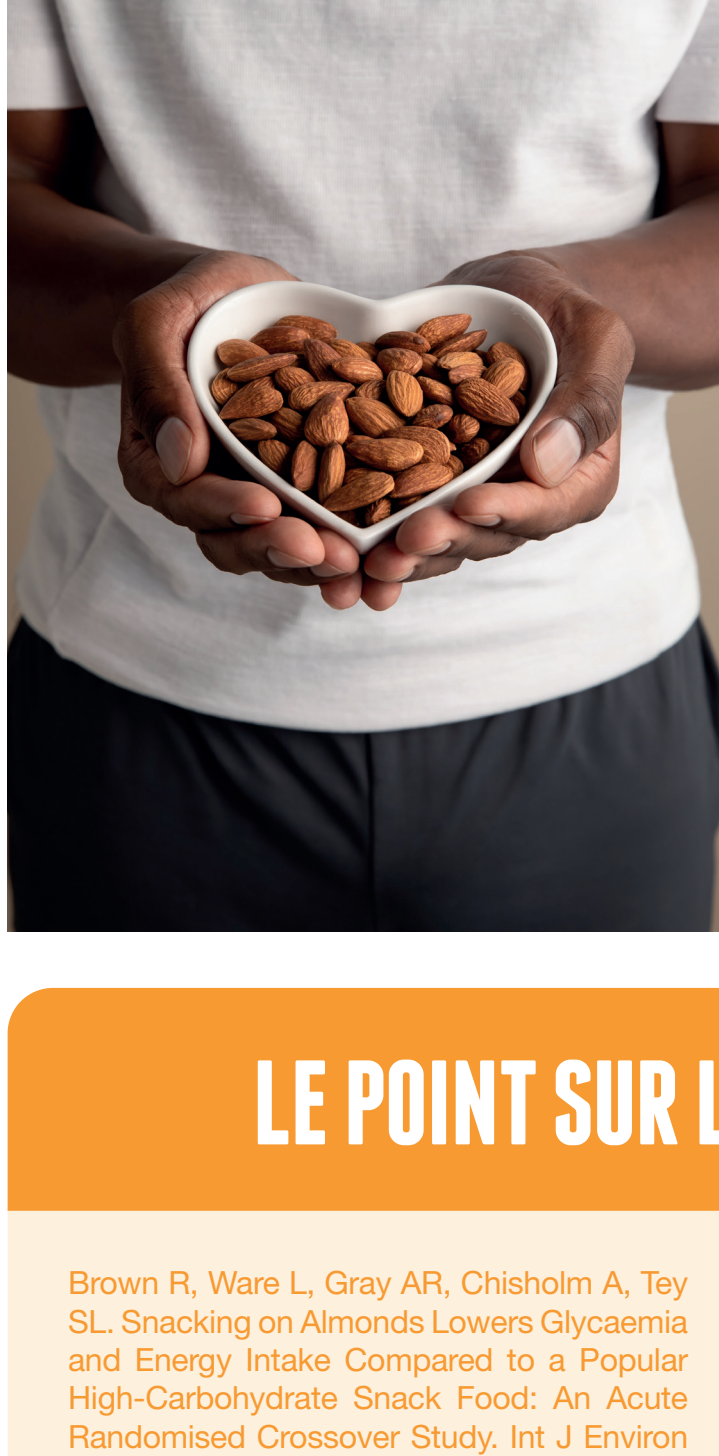


HIVER 2022



BULLETIN NUTRITIONNEL

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

Bienvenue en 2022! Afin de répondre à l'enthousiasme renouvelé de vos patients autour de leurs bonnes résolutions en matière d'alimentation, les amandes de Californie vous accompagnent. Dans ce numéro vous trouverez de nouvelles ressources de l'Almond Academy pour développer votre activité sur les réseaux sociaux, ainsi qu'une fiche de conseils à destination des patients sur l'alimentation végétalienne. Nous vous proposons également un nouvel outil de profilage nutritionnel, créé par l'université de Tufts aux États-Unis, qui classe les amandes au sein de la liste des aliments recommandés. Également au sommaire, une étude toute récente sur les amandes explique comment un petit changement d'en-cas peut représenter un grand pas vers une alimentation équilibrée. Nos meilleurs vœux de santé!

LE POINT SUR LA RECHERCHE :

Brown R, Ware L, Gray AR, Chisholm A, Tey SL. Snacking on Almonds Lowers Glycaemia and Energy Intake Compared to a Popular High-Carbohydrate Snack Food: An Acute Randomised Crossover Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Oct 19; 18(20) : 10989. doi: 10.3390/ijerph182010989

Cette nouvelle étude a montré qu'un en-cas matinal composé d'amandes (par rapport à une option plus traditionnelle à haute teneur en sucres) contribue à stabiliser la glycémie et à réduire le nombre de calories consommées au cours de la journée. Cette étude a suivi une méthodologie randomisée avec groupe de contrôle. 100 adultes néo-zélandais ont consommé un en-cas composé soit d'au moins 42,5 g d'amandes non torréfiées, soit de biscuits durs (l'en-cas étant le plus populaire d'après les résultats d'un sondage), avec une période sans traitement entre les deux phases de l'expérience. Ces deux en-cas représentaient 10 % des apports calorifiques totaux, dans certains cas, la quantité d'en-cas consommée était supérieure.



Le jour de l'expérience, les participants ont consommé un petit-déjeuner standard. Deux heures plus tard, ils ont consommé l'en-cas qui leur avait été assigné. La glycémie et une évaluation de l'appétit ont été mesurées au départ puis, après l'en-cas, toutes les 15 ou 30 minutes. Deux heures après l'en-cas, un déjeuner a été proposé aux participants. Ils ont pu manger autant qu'ils le souhaitent. Les quantités consommées ont été mesurées. Les participants ont ensuite consigné leurs apports nutritionnels du reste de la journée.

Les résultats montrent que la réponse glycémique a été plus faible chez les participants après l'en-cas d'amandes qu'après l'en-cas de biscuits. L'évaluation de l'appétit n'a pas indiqué de différence entre les groupes, si ce n'est après 90 minutes, où le score indiqué a été plus faible avec les biscuits qu'avec les amandes (ce qui n'était pas attendu, compte tenu du fait que l'en-cas d'amandes a entraîné une réponse glycémique plus stable).

Aucune différence n'a été constatée sur le plan de la quantité de calories consommées lors du déjeuner, entre le groupe ayant consommé l'en-cas d'amandes et celui ayant consommé les biscuits. Cependant, d'après les évaluations par les participants de leurs apports nutritionnels, les individus ayant pris l'en-cas d'amandes ont indiqué avoir consommé environ 150 calories de moins (en moyenne) au cours de la journée. Un tel déficit calorifique, maintenu dans le temps, pourrait théoriquement représenter une perte de poids d'environ un demi-kilo par mois.

Ces résultats confirment ceux d'une étude antérieure ayant montré qu'un en-cas composé d'amandes (42 g) en milieu de matinée aidait à contrôler l'appétit et entraînait une consommation moins importante de calories au déjeuner et au dîner dans le groupe expérimental, par rapport aux participants n'ayant pas consommé d'en-cas. Les résultats de cette étude antérieure suggèrent qu'opter pour un en-cas composé d'amandes en milieu de matinée plutôt qu'une absence d'en-cas peut contribuer à réduire la sensation de faim.

L'ÉTUDE EN BREF

L'ÉTUDE

- Cette étude ponctuelle a suivi une méthodologie randomisée avec groupe de contrôle. Elle a consisté en deux régimes, composés soit d'amandes brutes, soit de biscuits durs d'une valeur énergétique équivalant à 10 % des besoins journaliers dans les deux cas. Les participants ont été répartis de façon aléatoire dans le groupe expérimental et ont donc reçu les deux types d'en-cas de façon équilibrée. Une période sans traitement d'au moins une semaine a été respectée – une période suffisante pour que les mesures clés reviennent aux niveaux précédant l'expérimentation. 100 participants (75 femmes et 25 hommes, avec un IMC moyen de 23,1 kg/m²) ont pris part à l'étude. L'âge médian était de 29 ans, pour une tranche d'âge allant de 18 à 65 ans.



- Le jour de l'expérience, les participants ont consommé un petit-déjeuner standard. Deux heures plus tard, ils ont consommé l'en-cas qui leur avait été assigné. La glycémie et une évaluation de l'appétit ont été mesurées au départ puis, après l'en-cas, toutes les 15 ou 30 minutes. Deux heures après l'en-cas, un déjeuner a été proposé aux participants. Ils ont pu manger autant qu'ils le souhaitent. Les quantités consommées ont été mesurées. Les participants ont ensuite consigné leurs apports nutritionnels du reste de la journée.

RÉSULTATS

- La réponse glycémique a été plus faible après l'en-cas d'amandes qu'après l'en-cas de biscuits. L'écart moyen (IC à 95 %) de l'aire sous la courbe de la glycémie additionnelle était de 53 mmol/L.min (p<0,001).

- L'évaluation de l'appétit n'a pas indiqué de différence entre les groupes, si ce n'est après 90 minutes, où le score indiqué a été plus faible avec les biscuits qu'avec les amandes. Le quotient de satiété moyen, mesuré en utilisant les coefficients d'Atwater pour l'énergie, a été statistiquement significativement plus bas avec les amandes qu'avec les biscuits (p=0,037). Cette différence n'était plus statistiquement significative quand l'énergie digestible a été utilisée dans l'équation.

- Aucune différence n'a été constatée sur le plan de la quantité de calories consommées lors du déjeuner, entre les deux en-cas. Cependant, les individus ayant pris l'en-cas d'amandes ont indiqué avoir consommé environ 150 calories de moins (en moyenne) au cours de la journée, par rapport au groupe ayant pris l'en-cas de biscuits. Aucune différence statistiquement significative n'a été notée sur le plan des autres nutriments, mais une tendance à la diminution des apports en graisses saturées (p=0,056) et en sucre (p=0,053), non statistiquement significative, a été relevée dans le groupe expérimental ayant consommé des amandes, par rapport au groupe expérimental ayant consommé des biscuits.

LIMITES DE L'ÉTUDE

La nature ponctuelle de cette étude fournit des informations utiles, mais ses résultats ne se traduiront pas forcément en comportement sur le long terme. En raison de la composition nutritive différente des en-cas, la densité en énergie n'a pas été contrôlée. Contrôler la glycémie sur une durée plus longue aurait pu être plus instructif, car il a été démontré que les amandes entières réduisaient la glycémie ponctuellement, puis que les effets persistaient après un deuxième repas. Enfin, les participants avaient un poids normal ou étaient en surpoids. Les résultats ne sont donc pas extrapolables à d'autres populations.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Un en-cas composé d'amandes en milieu de matinée, plutôt que des biscuits ayant une valeur calorique équivalente, a amélioré les réponses glycémiques des participants après l'en-cas et réduit les apports énergétiques pendant le reste de la journée. Remplacer les en-cas moins équilibrés par des amandes pourrait contribuer à soutenir les démarches de contrôle du poids et à maintenir un bon niveau de glycémie.



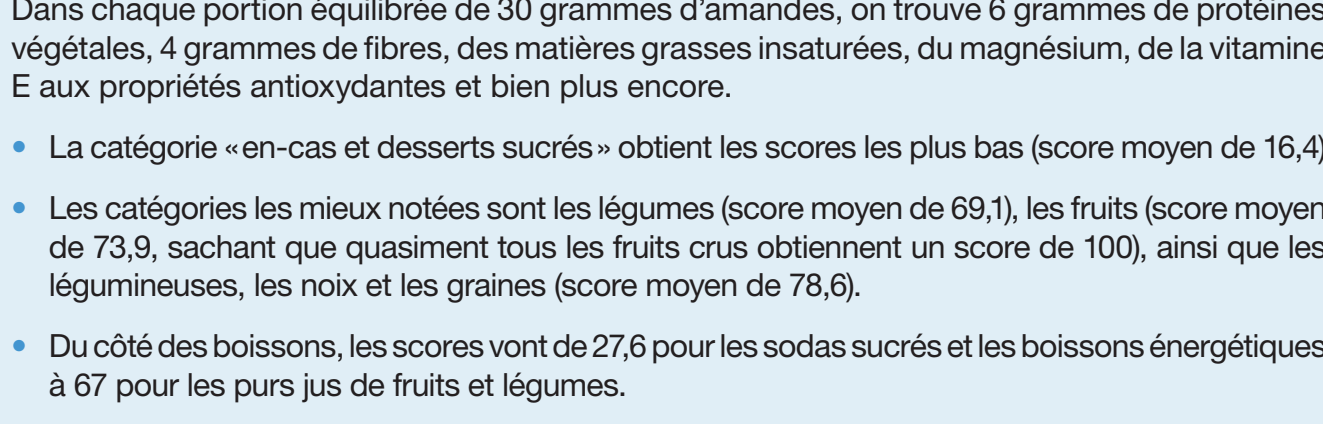
COUP DE PROJECTEUR SUR LA RECHERCHE

Le Food Compass : Un nouveau système de profilage alimentaire sur la nutrition et la santé place les amandes dans la catégorie des meilleurs aliments

Mozaffarian D, El-Abbadi NH, O'Hearn M, Erndt-Marino J, Masters WA, Jaquess P, Shi P, Blumberg JB, Micha R. Food Compass is a nutrient profiling system using expanded characteristics for assessing healthfulness of foods. *Nat Food* 2, 809–818 (2021). <https://doi.org/10.1038/s43016-021-00381-y>

Les exemples du Food Compass Score

Le nouveau système de profilage alimentaire, développé par des chercheurs de la Friedman School of Nutrition Science and Policy de l'Université Tufts, intègre une science de pointe sur la façon dont les caractéristiques de plus de 8 000 aliments ont un impact positif ou négatif sur la santé. Les aliments notant 100-70 sont encouragés ; les aliments notant 69-31 peuvent être consommés avec modération ; les aliments notés à 30-1 devraient être minimisés



Le nouveau système Food Compass a été créé et testé par l'université Tufts (États-Unis) à partir d'une base de données nationale détaillée portant sur 8032 aliments et boissons consommés aux États-Unis. Il utilise 54 caractéristiques différentes, réparties dans neuf domaines représentant les propriétés nutritionnelles des aliments, boissons et repas mixtes, afin de créer l'un des systèmes de profilage alimentaire les plus complets au monde. Les caractéristiques et domaines ont été sélectionnés sur la base de propriétés nutritionnelles en corrélation avec des maladies chroniques majeures, comme l'obésité, le diabète, les problèmes cardiovasculaires, les cancers, ainsi que le risque de sous-nutrition, notamment chez les mères, les jeunes enfants et les personnes âgées.

A chaque aliment, boisson ou plat composé a été attribué un score Food Compass allant de 1 (mauvais pour la santé) à 100 (excellent pour la santé). Un score de 70 indique qu'un aliment ou une boisson peut être recommandé. Les aliments ayant un score entre 31 et 69 devraient être consommés avec modération. Ceux qui atteignent moins de 30 devraient être consommés au minimum. Parmi les catégories alimentaires principales, le score Food Compass moyen est de 43,2.

Les amandes – en particulier les amandes salées – sont classées parmi les meilleurs aliments du système puisqu'elles atteignent un score de 91. Leur consommation est donc recommandée. Dans chaque portion équilibrée de 30 grammes d'amandes, on trouve 6 grammes de protéines végétales, 4 grammes de fibres, des matières grasses insaturées, du magnésium, de la vitamine E aux propriétés antioxydantes et bien plus encore.

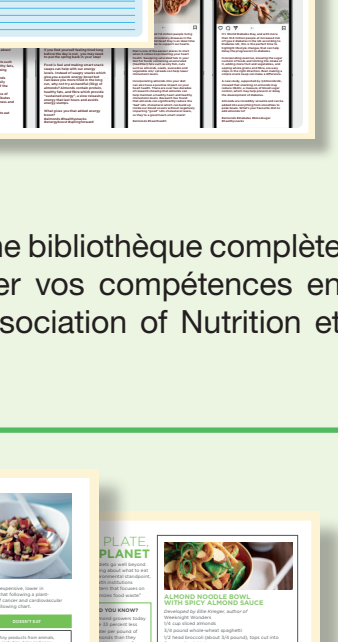
- La catégorie « en-cas et desserts sucrés » obtient les scores les plus bas (score moyen de 16,4)
- Les catégories les mieux notées sont les légumes (score moyen de 69,1), les fruits (score moyen de 73,9), sachant que quasiment tous les fruits crus obtiennent un score de 100), ainsi que les légumineuses, les noix et les graines (score moyen de 78,6).
- Du côté des boissons, les scores vont de 27,6 pour les sodas sucrés et les boissons énergétiques à 67 pour les purs jus de fruits et légumes.
- Les légumes riches en amidon atteignent une moyenne de 43,2.
- Le bœuf, la volaille et les produits de la mer ont des scores moyens respectifs de 24,9, 42,67 et 67,0.

Le Food Compass est un outil amené à évoluer. Des caractéristiques et des scores complémentaires pourront être modifiés sur la base de nouvelles données dans les domaines de la santé gastro-intestinale, la fonction immunitaire, la santé du cerveau et des os, ainsi que les performances physiques et mentales. Les critères de développement durable pourront également être pris en compte.

POUR LES PROFESSIONNELLS DE SANTÉ

Nouvel état de la science

La collective des amandes est ravie de partager State of Science, un guide complet sur les derniers résultats de la recherche sur les amandes. Cette revue de la littérature a été réalisée et rédigée par des diététiciens pour synthétiser les résultats, les limitations et les conclusions clés de différentes études scientifiques sur les amandes datant des 3 ou 4 dernières années. Simple d'utilisation, ce guide est organisé par domaine de recherche : santé cardiaque, microbiome intestinal, santé de la peau, diabète, etc. Lorsqu'un patient, un collègue ou un journaliste vous pose une question sur les amandes et la nutrition, ce State of Science pourra constituer une source d'information de référence regroupant des références fondées sur des preuves concrètes. Toutes les études citées sont en libre accès et les articles complets peuvent être téléchargés dans leur intégralité.



NOUVEAU GUIDE POUR L'ALMOND ACADEMY

Calendrier des réseaux sociaux et astuces 2022 :

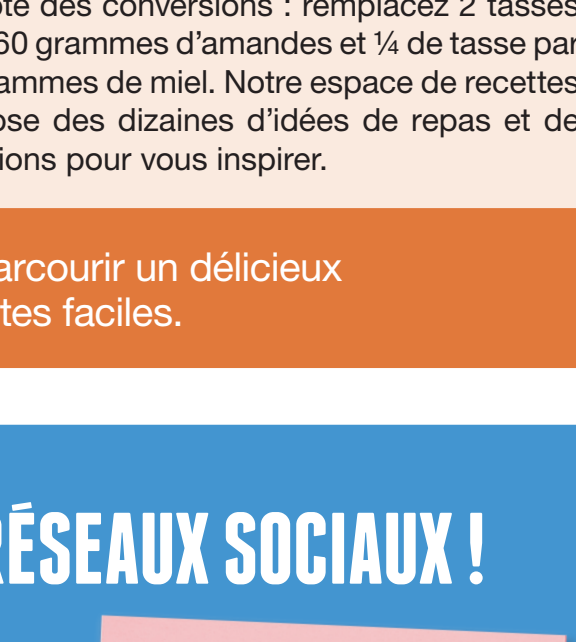
Le calendrier 2022 est là pour inspirer le contenu de vos réseaux sociaux. La fréquence des publications vues par vos abonnés est l'une des clés d'une présence efficace. Ce guide vous donne des idées de contenu mensuel autour des événements culturels ou sportifs et les journées de sensibilisation, qui sont d'excellents points de départ pour parler de choix alimentaires sains. Mieux encore, le calendrier de cette année présente des conseils de pro que vous aurez envie d'essayer. Nous sommes impatients de voir vos publications.



Ne manquez pas de visiter l'Académie de l'Amande pour accéder à une bibliothèque complète de documents, de vidéos et de webinaires destinées à développer vos compétences en matière de communication. Ces contenus sont approuvés par l'Association of Nutrition et peuvent être utilisés dans le cadre de la formation professionnelle.

Support pour les professionnels de santé : Le pouvoir des repas végétaliens

En janvier, c'est le « Veganuary », un mois thématique de plus en plus populaire qui incite tout le monde à essayer de manger végétal. Ce document vous donne quelques conseils sur la promotion d'une alimentation d'origine végétale avec une bonne qualité nutritive.



IDÉE DE RECETTE :

AMANDES GRILLÉES AU MIEL ET AU SRIRACHA :



Avoir sous la main des en-cas délicieux et nutritifs lorsqu'on a une petite faim, c'est déjà une bataille à moitié gagnée en faveur de choix alimentaires judicieux. Cette recette d'amandes grillées est un en-cas gourmand composé d'ingrédients que vous avez sûrement déjà dans vos placards. Tenez compte des conversions : remplacez 2 tasses par 260 grammes d'amandes et ¼ de tasse par 85 grammes de miel. Notre espace de recettes propose des dizaines d'idées de repas et de collations pour vous inspirer.

Découvrez nos recettes et parcourir un délicieux [catalogue](#) de recettes faciles.

PARTAGEZ-LA SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !

Pas question de se retrouver dans le froid sans avoir de quoi grignoter! Cette recette savoureuse d'amandes rôties avec une touche de sriracha épicé et de miel est une collation nutritive et réconfortante parfaite. Facile à préparer à l'avance pour avoir une portion parfaite à portée de main. #Amandes

"Amandes grillées" avec une touche de sriracha épicé et de miel. Une collation nutritive, parfaite.

SUIVEZ-NOUS

