

PRINTEMPS 2022

BULLETIN NUTRITIONNEL

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

Le printemps est arrivé, c'est le moment idéal pour mettre de l'ordre dans vos supports professionnels de santé, et la Collective des Amandes de Californie est là pour vous aider. Ce numéro vous propose de nouvelles informations scientifiques à partager avec vos patients. En mai, on célèbre le régime méditerranéen, c'est donc l'occasion de saluer ses bienfaits pour la santé cardiaque. Le 9 juin, un webinar, animé par le Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste fera un tour d'horizon sur les nutriments des amandes et leurs bénéfices. Réservez-lui une petite demi-heure !

Enfin, découvrez une nouvelle recette BOSH! à base d'amandes pour un printemps plein d'énergie.

COUP DE PROJECTEUR SUR LA RECHERCHE : LA SANTÉ CARDIAQUE ET LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN



Mai était le mois du régime méditerranéen. Penchons-nous donc sur les résultats de l'étude de référence PREDIMED (Prévention des maladies cardiovasculaires grâce au régime méditerranéen) qui méritent d'être redécouverts et expliqués aux patients. Cette étude a révélé que les personnes qui suivent un régime méditerranéen – enrichi en huile d'olive ou en oléagineux, notamment des amandes – voient leur risque de développer des maladies cardiovasculaires réduit d'environ 30 %. Dans cette étude, le taux d'accident cardiovasculaire (crise cardiaque, AVC ou décès lié à une maladie cardiaque) représentait le critère d'évaluation principal. Le groupe d'étude, de près de 7000 participants représentait des adultes à haut risque sans antécédents cardiovasculaires. L'étude a pu observer que le groupe des participants suivant le régime méditerranéen enrichi en huile d'olive ou d'un mélange d'oléagineux, réduisait de 30 % leurs risques de crise cardiaque, d'AVC ou de décès lié à une maladie cardiaque par rapport au groupe de contrôle suivant un régime pauvre en matières grasses. Aucune différence significative n'a été observée entre le groupe consommant de l'huile d'olive et celui consommant un mélange d'oléagineux. Les participants ont mangé quotidiennement 30 g d'un mélange d'oléagineux (15 g de noix et 7,5 g d'amandes et 7,5g de noisettes).

Les chercheurs ont identifié des entorses au protocole de l'étude, notamment l'inscription de membres d'un même foyer sans randomisation, l'affectation au groupe expérimental de certains participants sans randomisation sur l'un des onze lieux de l'étude et l'utilisation non conforme de tables de randomisation sur un autre site. Ils ont publié une étude révisée.



Pour la cinquième année de suite, U.S. News and World Reports a placé le régime méditerranéen en tête de son classement général 2022 des pratiques alimentaires, en raison de ses bienfaits pour la santé et la qualité de vie. Les amandes s'intègrent parfaitement au régime méditerranéen, qui allie la simplicité d'usage et le plaisir. Ce régime met l'accent sur les fruits frais et les légumes, les céréales complètes, les oléagineux tels que les amandes, les graines, les légumineuses, de petites portions de protéines animales et de poisson, un verre de vin rouge optionnel (125 ml) et, bien entendu, de l'huile d'olive extra-vierge. Dites ¡Salud! grâce à notre recette méditerranéenne à base d'amandes créée pour l'occasion.

LE COIN DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ



Nouveau !

Un webinar exclusivement destiné aux professionnels de santé français



Retenez cette date : le 9 juin de 13h15 à 13h45, le Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste, Praticien Hospitalier à l'Hôpital Necker et Hôpital Antoine Bécélère, Professeur de Nutrition à l'École de Diététique de Paris échangera avec vous autour des valeurs nutritionnelles d'une portion d'amandes. Leurs contenus en protéines végétales, Omega 3, fibres, vitamines, magnésium, calcium et leurs bénéfices santé n'auront plus de secrets pour vous et vos patients.

Cette rapide présentation sera suivie d'un échange avec les participants.

Pour réserver votre place, [inscrivez-vous ici](#).

Nouveau !

Guide pour les professionnels de santé : des en-cas intelligents pour le télétravail

Le développement du télétravail lié à la crise sanitaire a ouvert la voie à une plus grande flexibilité du travail. Mais lorsque nous restons toute la journée à la maison, la cuisine n'est qu'à quelques pas ce qui peut mettre en péril nos bonnes habitudes alimentaires. Ce nouveau guide destiné aux professionnels de santé propose des options d'en-cas malins qui boostent la santé de vos patients télétravailleurs et les aident à établir une bonne routine de santé au bureau comme à la maison.



NOUVELLE RECETTE BOSH! : GRANOLA SALÉ FUMÉ

L'équipe **BOSH!** a créé pour nous cette recette à base d'amandes et elle ne nous a pas déçus.

Ce granola salé se peut être dégusté seul ou accompagner vos salades et vos plats mijotés : une bonne dose de nutriments et une agréable touche de croquant !

Regardez la recette en vidéo [ici](#).

Préparation :

1. Avant de commencer : préchauffez votre four à 180 °C et préparez un bol et une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Placez les amandes sur une planche à découper et hachez-les grossièrement (la taille des morceaux doit correspondre à un peu des moires du quart d'une amande).
3. Préparez les ingrédients : ajoutez la sauce soja, l'huile d'olive, la levure, le paprika fumé, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le piment en poudre et une pincée de poivre dans le bol, puis mélangez.
4. Ajoutez les amandes et le mélange de graines dans le bol et mélangez jusqu'à ce que les amandes et les graines soient bien enrobées.

Ingrédients

Pour 8 portions

- 150 g d'amandes entières
- 100 g d'un mélange de graines
- 2 c. à soupe de sauce soja légère ou de tamari
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de levure
- 1 c. à café de paprika fumé
- ½ c. à café d'ail en poudre
- ½ c. à café d'oignon en poudre
- ½ c. à café de chili en poudre
- 1 pincée de poivre noir

5. Faites cuire au four le granola salé fumé : répartissez le granola sur la plaque de cuisson, placez la plaque dans le four et faites griller pendant 8 minutes.

6. Laissez refroidir et réservez : sortez la plaque du four et transférez le granola dans un bol afin de stopper la cuisson.

7. Laissez le granola refroidir à la température ambiante, puis versez-le dans un récipient refermable. Vous pouvez l'utiliser pendant 12 à 14 jours.

Informations nutritionnelles (par portion)

Calories	217 kcal	Glucides	6,8 g	Calcium	60 mg
Graisses	8,5 g	Fibres	3,5 g	Magnésium	122 mg
Dont Graisses saturées	2,3 g	Cholestérol	0 mg	Potassium	266 mg
Protéines	8,5 g	Sodium	260 mg	Vitamine E	5,5 mg**

**équivalent alpha-tocophérol total

PARTAGEZ-LA SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Vous cherchez un en-cas salé original ? Essayez le granola salé fumé de @bosh.fr, une option nutritive à base d'amandes. Délicieux seul ou saupoudré sur une salade et sur vos plats mijotés. Consultez la recette sur [amandes.fr](#) #amandes