

ÉTÉ 2023



BULLETIN NUTRITIONNEL

Cette édition estivale du bulletin nutritionnel présente une série de nouvelles études passionnantes sur le diabète, qui montrent qu'une petite portion quotidienne d'amandes peut faire une énorme différence.

Nous sommes également ravis de partager deux nouvelles ressources pour soutenir votre pratique : un document d'information sur la recherche de l'Académie des amandes concernant les études récemment publiées, et les façons d'en discuter avec vos patients, ainsi que les replays de deux webinaires sur les résultats des dernières études sur l'intérêt des amandes.

PLEINS FEUX SUR LA RECHERCHE GESTION DE LA GLYCÉMIE



Deux nouvelles études, l'une menée sur trois jours et l'autre sur trois mois, ont démontré les bienfaits de la consommation d'amandes en matière de gestion de la glycémie chez des sujets de nationalité indienne souffrant de prédiabète et de surpoids ou d'obésité. L'étude sur trois mois a permis d'inverser le prédiabète, ou intolérance au glucose, en ramenant la glycémie à un niveau normal chez près d'un quart (23,3%) des participants.

Pour ces deux interventions, 60 personnes ont mangé 20g d'amandes, soit une petite poignée, 30 minutes avant le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner pendant toute la durée de l'étude. Les chercheurs ont exprimé leur enthousiasme lorsqu'ils ont constaté une première réduction statistiquement significative des mesures du prédiabète. Les deux études reposaient sur des essais contrôlés randomisés soutenus par la Collective des Amandes de Californie.

Gulati, S., Misra, A., Tiwari, R., Sharma, M., Pandey, R. M., Upadhyay, A. D., & Sati, H. C. (2023). Beneficial effects of premeal almond load on glucose profile on oral glucose tolerance and continuous glucose monitoring: randomized crossover trials in Asian Indians with prediabetes. *European Journal of Clinical Nutrition*. <https://doi.org/10.1038/s41430-023-01263-1>

LE PROTOCOLE DE L'ÉTUDE

Pendant les trois mois de l'étude, les participants ont été répartis au hasard entre le groupe consommant des amandes et le groupe témoin et ont reçu des conseils en matière de régime alimentaire et d'exercice physique, ainsi que des glucomètres à usage domestique pour mesurer leur glycémie. Celle-ci a été consignée dans des carnets de bord, de même que leurs apports alimentaires et les exercices physiques pratiqués. Les mesures de l'étude comportaient diverses données anthropométriques : poids corporel, tour de taille, des hanches et des bras, plis cutanés les plus fréquents et estimations de la graisse corporelle. Les mesures biochimiques portaient sur l'insuline, la glycémie, l'hémoglobine A1c, le peptide C, le glucagon, la proinsuline, la protéine C-réactive de haute sensibilité, le facteur de nécrose tumorale alpha et les lipides.

LES RÉSULTATS

La consommation de 20 g d'amandes avant le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, pendant trois mois, a entraîné, pour le groupe consommant des amandes, des réductions statistiquement significatives du poids corporel, de l'indice de masse corporelle, du tour de taille, des tests de plis cutanés au niveau des épaules et des hanches, ainsi qu'une amélioration de la force de préhension. De même, des réductions de la glycémie à jeun, l'insuline postprandiale, l'hémoglobine A1c, la proinsuline, le cholestérol total, le cholestérol LDL et les lipoprotéines de très faible densité ont été observées. Il est important de noter également qu'aucun changement n'est survenu au niveau du cholestérol HDL bénéfique, ce qui signifie que ce lipide cardioprotecteur a été préservé malgré les autres altérations biochimiques observées.

Ces améliorations métaboliques substantielles ont permis à près d'un quart (23,3%) des participants de retrouver une régulation normale de leur glycémie.

LIMITES

La taille relativement faible de l'échantillon et la période restreinte de l'intervention constituent deux limites de l'étude. Les chercheurs ont également noté que l'étude portait sur des individus de nationalité indienne dont le prédiabète était bien maîtrisé et que les effets d'une collation d'amandes avant les repas ne pouvaient être extrapolés auprès de sujets atteints de diabète de type 2.

CONCLUSIONS

À l'issue des deux études, les participants à l'étude qui mangeaient 20 g d'amandes 30 minutes avant un repas présentaient des améliorations significatives du contrôle de la glycémie par rapport à ceux qui ne mangeaient pas d'amandes avant les repas. Les amandes peuvent être intégrées dans une prise en charge nutritionnelle offrant un bon potentiel pour la réversion du prédiabète et un retour à une régulation normale du glucose chez certains individus de nationalité indienne et donc potentiellement pour prévenir ou retarder le développement du diabète chez des personnes souffrant de prédiabète.

PLEINS FEUX SUR LA RECHERCHE AMANDES ET RÉSISTANCE À L'INSULINE



Une autre étude récente rapporte que la consommation quotidienne d'amandes pendant 12 semaines réduit la résistance à l'insuline, améliore la fonction pancréatique et aide à contrôler la glycémie. Le groupe consommant des amandes a obtenu des réductions significatives du poids corporel, de l'indice de masse corporelle (IMC) et du tour de taille au cours de la période d'intervention et a réduit son taux de cholestérol total.

L'équipe internationale d'experts en nutrition a évalué les effets de 43 g d'amandes brutes consommées quotidiennement pendant 12 semaines sur la sensibilité à l'insuline, la résistance à l'insuline et les marqueurs lipidiques sériques chez des adultes de nationalité indienne souffrant de surpoids et d'obésité et vivant dans la ville de Chennai, en Inde.

Gayathri, R., Abirami, K., Kalpana, N., Manasa, V. S., Sudha, V., Shobana, S., Jeevan, R. G., Kavitha, V., Parkavi, K., Anjana, R. M., Unnikrishnan, R., Gokulakrishnan, K., Beatrice, D. A., Krishnaswamy, K., Pradeepa, R., Mattes, R., Salas-Salvado, J., Willett, W., & Mohan, V. (2023). Effect of almond consumption on insulin sensitivity and serum lipids among Asian Indian adults with overweight and obesity—A randomized controlled trial. *Frontiers in Nutrition*. DOI: 10.3389/fnut.2022.1055923

LE PROTOCOLE DE L'ÉTUDE

Dans le cadre d'une étude randomisée et contrôlée, les chercheurs ont étudié 352 participants, hommes et femmes de nationalité indienne, (intervention = 174 ; contrôle = 178), âgés de 25 à 65 ans avec un IMC de 23 kg/m² et plus. Les chercheurs ont utilisé les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé pour la région du Pacifique occidental, selon lesquelles un IMC supérieur à 23 kg/m² correspond à un surpoids et un IMC supérieur à 25 kg/m² à l'obésité. Les participants présentaient une obésité centrale, une dyslipidémie (c'est-à-dire un déséquilibre des lipides sanguins, tels que le cholestérol), des antécédents familiaux de diabète, une tension artérielle normale ainsi que de l'hypertension, et consommaient régulièrement des collations en milieu de matinée.

Les mesures comprenaient notamment le poids corporel, la tension artérielle, le glucose, l'insuline, le cholestérol et la fonction des cellules bêta (c'est-à-dire les cellules du pancréas qui fabriquent l'insuline). Un sous-échantillon de 126 participants a été invité à porter un glucomètre en continu pendant 14 jours consécutifs.

LES RÉSULTATS

Les chercheurs ont constaté que les participants du groupe consommant des amandes présentaient une amélioration de la fonction des cellules bêta (celles qui produisent l'insuline), une réduction de la résistance à l'insuline et une diminution du cholestérol total. En outre, ces participants ont enregistré des réductions significatives du poids corporel, de l'IMC, du tour de taille, du glucose et des triglycérides sur une période de 12 semaines.

Outre ces avantages cardiométaboliques, les participants du groupe d'intervention amandes ont consommé 13 % de glucides en moins, accru la part des graisses dans leur prise calorique et ont vu augmenter leurs apports en protéines, graisses monoinsaturées et fibres alimentaires. Au sein des sous-échantillons de participants équipés de moniteurs de glucose en continu, ceux issus du groupe d'intervention amandes ont montré de meilleures réponses glycémiques au regard de ceux issus du groupe de contrôle.

LIMITES

Les résultats de cette étude ne sont applicables qu'à des adultes de nationalité indienne souffrant de surpoids et d'obésité.

CONCLUSIONS

Une seule intervention diététique consistant à ajouter 43 g d'amandes en collation a un effet bénéfique à la fois sur l'excès de poids et sur le diabète, deux affections qui vont souvent de pair. Une portion de 30 g d'amandes apporte 4 g de fibres, 6 g de protéines végétales et des nutriments essentiels tels que le magnésium, le potassium et 7,7 mg de vitamine E (60 % VNR), ce qui en fait un en-cas idéal, riche en nutriments, pour aider à gérer le diabète et favoriser la santé cardiaque.

POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ



Replay Webinaire : « Amandes : l'alimentation au service de la forme physique » avec le Dr David Nieman.

- Le Dr Nieman, professeur et directeur de l'laboratoire de l'état de performance humaine de l'université d'État d'Appalachian sur le campus de recherche de Caroline du Nord (États-Unis), revient sur les résultats récemment publiés de son étude suggérant que la consommation d'amandes peut favoriser la fonction musculaire et la récupération après l'activité physique.

Replay Webinaire : « Diabète, prédiabète et glycémie, quoi de nouveau dans les approches médicales et nutritionnelles » avec le Dr Laurence Plumey.

- La recherche Plumey met en lumière les dernières recherches sur le contrôle du taux de glycémie et de l'intérêt des amandes dans la prévention et le contrôle du prédiabète.



NOUVEAU Guide de l'Académie des amandes : « Parler des résultats d'études avec vos patients »

- Nous avons développé un nouveau document réunissant les dernières études scientifiques autour des bénéfices nutritionnels des amandes. Vous y trouverez également des conseils d'experts pour optimiser le partage de ces informations avec vos patients : ou comment formuler des messages santé étayés par des preuves scientifiques tout en restant compréhensible et accessible au plus grand nombre.

IDÉE RECETTE



AMANDES AU PAPRIKA

Visitez notre site internet pour découvrir de nombreuses recettes à base d'amandes, savoureuses et faciles à réaliser. Essayez les amandes piquantes au paprika préparées avec des ingrédients "de placard"

Pour découvrir la recette, [cliquez ici](#).