

AUTOMNE 2023

BULLETIN NUTRITIONNEL

Cet automne, la nouvelle édition du bulletin nutritionnel fait le point sur deux études récemment publiées qui montrent le rôle des amandes dans l'amélioration de la qualité de son alimentation et la gestion de son poids. Nous avons également le plaisir de vous transmettre le replay du webinaire « *L'alimentation au service de la forme physique* » avec le professeur Nieman (en anglais). Vous retrouverez également en fin de bulletin des idées d'inspirations pour intégrer les amandes à son alimentation.



PLEINS FEUX SUR LA RECHERCHE AMANDES ET GESTION DU POIDS



Deux études récemment publiées viennent enrichir le corpus de recherches et les nombreuses preuves scientifiques suggérant que les amandes peuvent améliorer la qualité de l'alimentation et contribuer à la gestion du poids.

Carter S, Hill AM, Mead LC, Wong HY, Yandell C, Buckley JD, Tan S, Rogers GB, Fraysse F, Coates AM. Almonds vs. carbohydrate snacks in an energy-restricted diet: Weight and cardiometabolic outcomes from a randomized trial. Obesity. 24 août 2023; doi: 10.1002/oby.23860.

Publiée dans *Obesity* et soutenue par les amandes de Californie, la première étude¹ a suivi pendant neuf mois 140 Australiens âgés de 25 à 65 ans souffrant de surpoids ou d'obésité. Durant les trois premiers mois de l'étude, les participants ont réduit de 30 % leur apport quotidien en calories en adoptant soit un régime sans oléagineux, soit un régime enrichi en amandes (30 à 50 g d'amandes représentant 15 % de leurs besoins caloriques quotidiens). Dans les deux cas, les participants ont :

- perdu 7 kg en moyenne après trois mois
- amélioré leur masse corporelle maigre après trois mois
- continué à perdre du poids (environ un kilogramme) au cours des six mois suivants

Par ailleurs, dans le groupe "amandes", il a été observé une amélioration plus importante de certaines sous-fractions de lipoprotéines (les différents types de lipoprotéines qui transportent le cholestérol et les triglycérides dans le sang) ce qui peut contribuer à une réduction des risques cardiovasculaires.

LIMITES DE L'ÉTUDE

Les recherches à venir devraient porter sur différentes portions d'amandes auprès de participants présentant d'autres facteurs de risque de maladies cardiaques et de diabète, car les résultats ne sont pas généralisables aux populations souffrant de maladies chroniques.

Brown RC, Ware L, Gray AR, Tey SL, Chisholm A. Comparing the Effects of Consuming Almonds or Biscuits on Body Weight in Habitual Snackers: A 1-Year Randomized Controlled Trial. Am J Clin Nutr. 2023 May 6;S0002-9165(23)48908-3. doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.05.015.

La seconde étude, publiée dans *l'American Journal of Clinical Nutrition*, a révélé que la consommation à long terme de collations d'amandes peut améliorer la qualité globale d'un régime alimentaire sans entraîner de prise de poids chez des adultes néozélandais en bonne santé, non obèses et ayant l'habitude de prendre une collation. La moitié des 136 participants a été invitée à manger soit 43 g d'amandes, soit 10 % de leurs besoins caloriques quotidiens (le montant le plus élevé étant retenu), tandis que les participants du groupe de contrôle ont consommé un en-cas de biscuits isocalorique à base d'hydrates de carbone.

Les participants du groupe amandes ont ainsi absorbé beaucoup plus de protéines, de graisses polyinsaturées et monoinsaturées, de fibres, de vitamine E, de calcium, de cuivre, de magnésium, de phosphore et de zinc, et moins d'hydrates de carbone et de sucre que le groupe de contrôle.

Aucune modification statistiquement significative en termes de poids ou de lipides n'a été observée au cours de l'étude dans l'un ou l'autre groupe, ce qui suggère que les amandes n'entraînaient pas de prise de poids. Le taux de graisse viscérale des femmes appartenant au groupe « Amandes » n'a pas connu de changement statistiquement significatif, tandis que celui des hommes a connu une augmentation statistiquement significative par rapport au groupe « Biscuits ». Ce résultat n'a pas été observé dans des études antérieures, mais il convient de noter que cette étude a été menée pendant le confinement dû au COVID-19.

LIMITES

La pandémie de COVID-19 peut avoir affecté les habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique. Les participants étant des personnes ayant un poids normal ou un surpoids, les résultats ne peuvent pas être généralisables à d'autres populations telles que les personnes souffrant d'obésité.

PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

Ces études s'ajoutent à un nombre croissant de preuves scientifiques suggérant que les amandes, lorsqu'elles sont consommées dans le cadre d'une alimentation équilibrée, n'entraînent pas de prise de poids, peuvent être intégrées des régimes à teneur réduite en calories visant à la perte de poids, peuvent participer à une alimentation de qualité et réduire le risque de maladies cardiaques.

POUR LES PROFESSIONNELLS DE SANTÉ



Amandes : l'alimentation au service de la forme physique

Si vous avez manqué notre webinaire « *L'alimentation au service de la forme physique* » en juin dernier, vous pouvez visionner l'enregistrement [ici](#). Dans ce webinaire, le Dr David Nieman, professeur et directeur de l'Appalachian State University Human Performance Laboratory du campus de recherche de Caroline du Nord, partage les résultats récemment publiés de son étude suggérant que la consommation d'amandes peut favoriser la fonction musculaire et la récupération après une activité physique.



Le pouvoir croquant des amandes

Ce guide pratique met en évidence tous les nutriments contenus dans une poignée d'amandes et leurs bénéfices : il suffit d'ajouter une portion de ces fruits à coque à son alimentation quotidienne.



PLUS D'INSPIRATION AVEC LES AMANDES

Pourquoi ne pas commencer la journée en beauté avec une poignée d'amandes ? Il existe de nombreuses façons d'intégrer les amandes au petit-déjeuner, alors essayez quelques-unes de ces idées !

- Parsemez des amandes sur du porridge ou du yaourt pour un apport supplémentaire en fibres
- Croquez des amandes en plus d'une barre de céréales pour un petit déjeuner sur le pouce
- Recouvrez les toasts d'avocat d'amandes effilées pour plus de croquant

