



BULLETIN NUTRITIONNEL

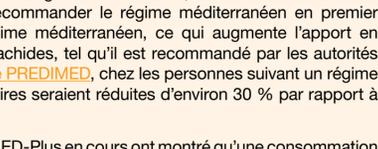
DANS LA DERNIÈRE ÉDITION DU BULLETIN NUTRITIONNEL DE LA COLLECTIVE DES AMANDES :

Bienvenue dans l'édition d'hiver du Bulletin Nutritionnel et meilleurs vœux de la part de l'équipe de la Collective des Amandes. Nous espérons, malgré les défis auxquels nous avons fait face en 2020, que chacun d'entre vous a été en mesure de profiter de quelques jours de repos pour se ressourcer et reconnecter avec ses proches pendant les fêtes.

Dans cette édition, nous mettons en avant une nouvelle recherche de l'étude PREDIMED et partageons quelques ressources de l'Académie des Amandes pour vous encourager à prendre contact virtuellement avec les clients, les patients ainsi que vos proches. Nous ajoutons également un nouveau dépliant sur le sujet de l'énergie durable, pour vous aider à combattre les matinées moroses et démotivantes de l'hiver. Même si nous ne pouvons pas nous voir en personne, plusieurs événements en ligne sont à venir, alors notez les dates et rejoignez-nous dans le confort de votre domicile ! Comme d'habitude, à la fin, vous trouverez une idée recette délicieuse et nutritive, ainsi que des nouvelles sur le verger.

MISE À JOUR DE L'ÉTUDE

Julibert A, Bibiloni M, Gallardo-Alfaro L, et al. Metabolic Syndrome Features and Excess Weight Were Inversely Associated with Nut Consumption after 1-Year Follow-Up in the PREDIMED-Plus Study nxaa289 *Revue The Journal of Medicine*.



CONSOMMATION D'ARACHIDES ET SYNDROME MÉTABOLIQUE

Avec le passage à la nouvelle année, beaucoup de vos clients et patients se fixeront des bonnes résolutions en matière de perte de poids et d'hygiène de vie. Année après année, nous découvrons de nouvelles tendances de régimes alimentaires, même si les diététiciens et nutritionnistes agréés continuent de recommander le régime méditerranéen en premier lieu. Les amandes sont adaptées au régime méditerranéen, ce qui augmente l'apport en aliments d'origine végétale, comme les arachides, tel qu'il est recommandé par les autorités sanitaires, notamment l'OMS. Selon l'étude PREDIMED, chez les personnes suivant un régime méditerranéen, les maladies cardiovasculaires seraient réduites d'environ 30 % par rapport à celles suivant le régime de contrôle.

De nouvelles recherches de l'étude PREDIMED-Plus en cours ont montré qu'une consommation élevée d'arachides, dans le cadre d'un régime méditerranéen, réduit de manière significative les marqueurs du syndrome métabolique (SMet), notamment le tour de taille, la concentration de triglycérides dans le sang, la pression artérielle systolique et l'IMC. Le SMet fait référence à un ensemble de complications métaboliques de l'obésité, notamment l'obésité abdominale, dont les symptômes sont l'augmentation du tour de taille, l'augmentation du taux de triglycérides, la réduction du cholestérol HDL, l'hypertension artérielle et l'augmentation du glucose sanguin.

Le but de cette étude était de déterminer si, chez les adultes et seniors espagnols présentant un risque élevé de maladie cardiovasculaire, les changements dans la consommation d'arachides sur un suivi d'un an étaient associés à des changements dans les symptômes du SMet.

Cette étude inclut tous les participants qui ont rempli un questionnaire alimentaire au début et à la fin de l'étude. Les personnes ayant un apport énergétique extrêmement élevé ou faible ont été exclues, ce qui a permis d'analyser les données de 5 800 participants (3 005 hommes et 2 795 femmes, âgés de 55 à 75 ans). Les participants étaient en état de surpoids ou d'obésité (IMC ≥27 et <40), et souffraient du SMet.

La consommation d'arachides (y compris d'amandes) a été validée par un questionnaire alimentaire mené par des diététiciens, et le suivi d'un régime méditerranéen a été confirmé. Du début à la fin de l'année, les symptômes du SMet ont été évalués, notamment le tour de taille, le taux de cholestérol HDL, le taux de triglycérides, la glycémie à jeun, la pression artérielle (systolique et diastolique) et le surpoids (IMC et poids corporel).

Ensuite, les chercheurs ont regroupé les participants en trois tertiles, en déterminant les augmentations de la consommation d'arachides pendant cette période. En un an, les quantités d'arachides moyennes consommées pour les tertiles 1, 2 et 3 étaient comme suit (P<0,001) :

- Tertile 1 : 18,4 + 14,4 g d'arachides par jour
- Tertile 2 : 24,6 + 11,2 g d'arachides par jour
- Tertile 3 : 44,7 + 18,9 g d'arachides par jour

RÉSULTATS :

- Après un suivi d'un an, les groupes avec la plus grande consommation d'arachides (tertiles 2 et 3) avaient un apport calorique constant par rapport au niveau de référence, ce qui suggère que l'augmentation de la consommation d'arachides n'a pas eu d'impact significatif sur l'apport calorique global.
- Des augmentations significatives de la consommation d'huile d'olive extra vierge et du suivi du régime méditerranéen ont été observées dans les trois groupes.
- Lorsque les trois groupes ont été comparés, le groupe qui a consommé le plus d'arachides (tertile 3) a également augmenté sa consommation d'huile d'olive extra vierge, et a amélioré son suivi du régime méditerranéen.
- Lors de l'évaluation des caractéristiques du SMet et de la variation de poids, chaque groupe avec une consommation d'arachides plus élevée a vu son tour de taille, sa concentration de triglycérides dans le sang, sa pression artérielle systolique et son IMC diminuer de manière significative (P<0,05).
- Chez les femmes, le taux de cholestérol HDL a augmenté pour chaque tertile avec une consommation d'arachides plus élevée (P=0,044).
- Si l'on compare le groupe qui a consommé le plus d'arachides (tertile 3) à celui qui en a consommé le moins (tertile 1), les participants du tertile 3 ont enregistré des baisses plus importantes du tour de taille (hommes seulement), du poids total et de l'IMC (P<0,05).
- En ce qui concerne la glycémie à jeun et la pression artérielle diastolique, il n'y a pas eu de changements significatifs entre chaque groupe.
- Les chercheurs notent que ces résultats, à l'exception de l'augmentation du cholestérol HDL, sont conformes aux études précédentes.

LIMITES :

- La population étudiée était composée d'adultes âgés, en surpoids ou obèses, présentant un SMet et un risque de maladie cardiovasculaire plus élevé, de sorte que les résultats peuvent ne pas être applicables à d'autres populations.
- Le questionnaire alimentaire peut entraîner une surestimation de certains groupes alimentaires, et le format de l'étude, consistant à réunir des participants aux sessions de formation, peut avoir limité l'inclusion des participants à faible revenu.
- Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour évaluer les résultats sur le long terme.

HP CORNER NOUVELLES RESSOURCES POUR 2021

Nous avons développé de nouvelles ressources de l'Académie des Amandes pour vous aider à communiquer par voie digitale des messages nutritionnels à vos clients, vos proches et au grand public. Ces ressources s'ajoutent à notre panel de ressources de formation utiles, développées avec des professionnels de la nutrition, pour améliorer vos compétences.

WEBINARS 101:

Si vous songez à héberger vos propres webinaires, découvrez notre **nouveau dépliant** dans lequel nous expliquons quand et comment les organiser.

LE GUIDE ULTIME DES RÉSEAUX SOCIAUX :

Basé sur notre guide du débutant pour les **réseaux sociaux**, dans ce **dépliant**, nous passons à la vitesse supérieure, et vous présentons différents types de contenu sur les différents plateformes, notamment Instagram, Twitter et TikTok !

CALENDRIER 2021 POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :

Dans cette version actualisée de notre **calendrier des réseaux sociaux**, nous vous proposons différentes dates pour vous inspirer dans l'organisation de votre propre planning de contenu.

DÉPLIANT SUR L'ÉNERGIE DURABLE :

Nous avons créé ce simple document pour vous aider à expliquer à vos clients et patients pourquoi ils doivent consommer des aliments sains et riches en nutriments, qui peuvent leur apporter de l'énergie de façon durable.

Téléchargez-le [ici](#).



IDÉES RECETTES POUR LA NOUVELLE ANNÉE

Rendez-vous sur page [Recettes](#) pour découvrir toutes nos idées.

TABLEAU COMPARATIF DES APPORTS DES DIFFÉRENTES ARACHIDES

Riches en fibres et en acides gras insaturés sains, les amandes sont une source très nutritive de protéines végétales et peuvent être incorporées dans tout régime alimentaire raisonnable. Une seule tonte de 30 grammes (une poignée, soit environ 23 amandes) fournit plus de la moitié de l'apport quotidien recommandé en vitamine E, un antioxydant. En voilà une bonne chose !

Voir ce que les arachides contiennent avec notre [tableau comparatif des arachides](#) actualisé.

SAVE THE DATE: MYNUTRIWEB WEBINAR 27 JANVIER 2021 - 20-21 H

Février est le mois de la santé cardiaque. Pour l'occasion, les services d'e-learning MyNutriWeb hébergeront un webinar en direct avec le Dr. Wendy Hall, du King's College London, qui thème « All Things Diet & Heart Health » (« Tout savoir sur l'alimentation et la santé du cœur »).

Inscrivez-vous gratuitement [ici](#).

DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU PODCAST DE L'ACADÉMIE DES AMANDES « KERNELS OF NUTRITION » 27 JANVIER 2021 - 20-21 H



« Kernels of Nutrition » est notre tout nouveau podcast qui explore l'un des aspects les plus importants de la nutrition : la communication.

Dans le cadre de notre Académie des Amandes, cette série comprend des interviews avec des diététiciens et nutritionnistes agréés, qui partagent leur avis d'expert et leur expérience sur des sujets souvent hors de portée des cours académiques traditionnels et des formations, comme développer une entreprise, travailler avec des marques et représenter la profession en ligne et dans les médias. Découvrez comment trouver le bon équilibre entre la science et le récit, tout en restant professionnel et intègre.

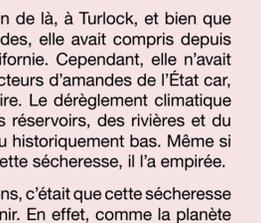
Pour cette première série, nous sommes heureux d'avoir pu inviter les experts suivants :

- **Rhiannon Lambert, nutritionniste agréée** : Building a Successful Business: Marketing & Branding.
- **Helen Bond, diététicienne agréée** : Working with the Media as an Expert.
- **Claire Baseley, nutritionniste agréée** : Navigating Regulations & Health Claims with Ease.
- **Juliette Kellow, diététicienne agréée** : Becoming a Freelance Consultant.
- **Maeve Hanan, diététicienne agréée** : Using Social Media Ethically & Effectively.

Recherchez « Kernels of Nutrition » dans votre application de podcasts pour écouter et vous abonner. Cette série est disponible sur tous les fournisseurs de podcasts, notamment Spotify, Apple, Google et Acast.

GROWING GOOD: LES PRODUCTEURS D'AMANDES FACE AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

La Central Valley de Californie est l'un des rares sites du monde à avoir le climat méditerranéen requis pour cultiver des amandes, c'est pourquoi le site produit plus de 80 % de la demande mondiale. Toutefois, au printemps 2013, la productrice Christine Gemperle a ouvert un courrier et a commencé à paniquer.



À l'époque, la Californie était à deux ans de ce qui deviendrait la pire sécheresse dans l'histoire de l'État, et Christine, productrice depuis 1997, avait déjà vu son allocation en eau d'irrigation du réservoir du lac Shasta diminuer régulièrement. Désormais, avec la lettre qu'elle venait de lire de la part de la compagnie des eaux locale, on venait de l'informer qu'elle ne recevrait que 20 % de l'eau dont elle a besoin pour maintenir le verger de 93 acres qu'elle entretient avec son frère, à Gustine, une petite ville à l'est de San Jose.

« Lorsque vous recevez cette nouvelle pour la première fois, vous paniquez », dit-elle. « Vous vous asseyez et vous respirez profondément, puis vous vous dites 'Okay, qu'est-ce qu'on va faire ?' »

Christine a grandi dans le verger d'amandiers familial non loin de là, à Turlock, et bien que les conditions soient souvent idéales pour cultiver les amandes, elle avait compris depuis longtemps que la sécheresse faisait partie de la vie en Californie. Cependant, elle n'avait jamais rien vécu de tel, tout comme le reste des 7 600 producteurs d'amandes de l'État car, selon les scientifiques, ce n'était pas une sécheresse ordinaire. Le dérèglement climatique faisait monter les températures, augmentait l'évaporation des réservoirs, des rivières et du sol, tout en réduisant le manteau neigeux de l'État à un niveau historiquement bas. Même si le dérèglement climatique n'avait pas directement provoqué cette sécheresse, il l'a empirée.

Ce qui était encore plus effrayant pour les agriculteurs californiens, c'était que cette sécheresse était le signe précurseur indubitable d'autres problèmes à venir. En effet, comme la planète continue de se réchauffer, les cycles de sécheresse et d'inondation extrêmes vont devenir de plus en plus courants en Californie, ce qui pose des problèmes majeurs pour un secteur qui s'efforce de répondre à l'augmentation de la demande mondiale en aliments à base de plantes.

Découvrez l'histoire de Christine et les mesures que le secteur de l'amande souhaite prendre pour préparer les producteurs d'amandes au réchauffement climatique.