



BULLETIN NUTRITIONNEL

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

Bienvenue dans le numéro de printemps du Bulletin nutritionnel. Le numéro de ce mois arrive à point nommé avant l'arrivée de la peau, ainsi que les dernières émissions du podcast « Kernels of Nutrition » (les graines de la nutrition) réalisé par la Collective des amandes. Pour nous mettre dans l'ambiance estivale, nous vous offrons une recette savoureuse composée d'un mélange de graines – parfait pour accompagner un barbecue ou parsemé sur des salades.

Comme d'habitude, nous vous accueillons dans les vergers d'amandes de Californie. Actuellement, une floraison merveilleuse s'épanouit tandis que les abeilles à miel bourdonnent.

LE POINT SUR LA RECHERCHE : ALMONDS, WRINKLES, PIGMENTATION AND YOU

Rybak I, Carrington AE, Dhaliwal S, Hasan A, Wu H, Burney W, Maloh J, Sivamani RK. Prospective Randomized Controlled Trial on the Effects of Almonds on Facial Wrinkles and Pigmentation. *Nutrients*. 2021; 13(3):785. <https://doi.org/10.3390/nu13030785>.

APERÇU DE L'ÉTUDE :

Une nouvelle étude menée par des chercheurs de l'Université de Californie, Davis, montre que la consommation quotidienne d'amandes en remplacement d'un en-cas ayant un nombre de calories équivalent a amélioré les mesures de sévérité des rides, mais aussi de pigmentation cutanée chez des femmes ménopausées. L'étude, financée par la Collective des amandes de Californie, confirme et approfondit les conclusions d'une étude de 2019.

CONCEPTION DE L'ÉTUDE :

Un total de cinquante-six femmes ménopausées en bonne santé ayant une peau de type Fitzpatrick I (brûle toujours, ne bronze jamais) ou II (brûle généralement, bronze difficilement) ont été affectées aléatoirement à un groupe d'intervention ou à un groupe de contrôle. Dans le groupe d'intervention, les amandes ont contribué pour 20 % de l'apport calorique journalier total (340 calories/jour en moyenne), soit environ deux portions de 30 g. À la place des amandes journalières, le groupe de contrôle a consommé un en-cas ayant le même nombre de calories : toutes les participantes ont reçu pour consigne de ne pas consommer de fruits à coque ou de produits en contenant pendant la durée de l'étude (à l'exception des en-cas à base d'amandes pour le groupe d'intervention). On leur a conseillé de poursuivre leur apport énergétique journalier habituel.

Des évaluations cutanées ont été réalisées au début de l'étude, à 8 semaines, 16 semaines et 24 semaines, et les participantes ont été pesées lors de chaque intervalle. Ces évaluations incluaient la mesure des rides du visage, la pigmentation cutanée, la perte d'eau transépidermique, l'hydratation de la peau et la production de sébum. Quarante-neuf femmes ont achevé l'étude.

RÉSULTATS :

- L'analyse de l'image photographique montre que le groupe consommant des amandes affiche une réduction statistiquement significative de l'intensité des rides, soit 15 % à la semaine 16 et 16 % à la semaine 24 par rapport au groupe de contrôle (P<0.05).

- L'intensité moyenne de pigmentation du visage a diminué de 20 % à la semaine 16 dans le groupe consommant des amandes et est restée identique (20 %) lors de l'évaluation de la semaine 24. Il n'a pas été constaté d'amélioration de l'intensité de la pigmentation du visage dans le groupe de contrôle.

- Par ailleurs, aucun changement au niveau de la perte d'eau transépidermique n'a été constaté entre le groupe consommant des amandes et le groupe de contrôle.

- À la fin de l'étude, l'hydratation cutanée sur les joues et le front a augmenté dans les deux groupes par rapport aux données initiales.

- Les deux groupes ont montré une amélioration statistiquement importante de la production de sébum au niveau des joues, mais on note une hausse importante du taux d'excrétion de sébum sur le front chez les seuls participantes du groupe de contrôle, avec une augmentation de 45 % et de 155 % aux semaines 16 et 24, respectivement (p<0.05).

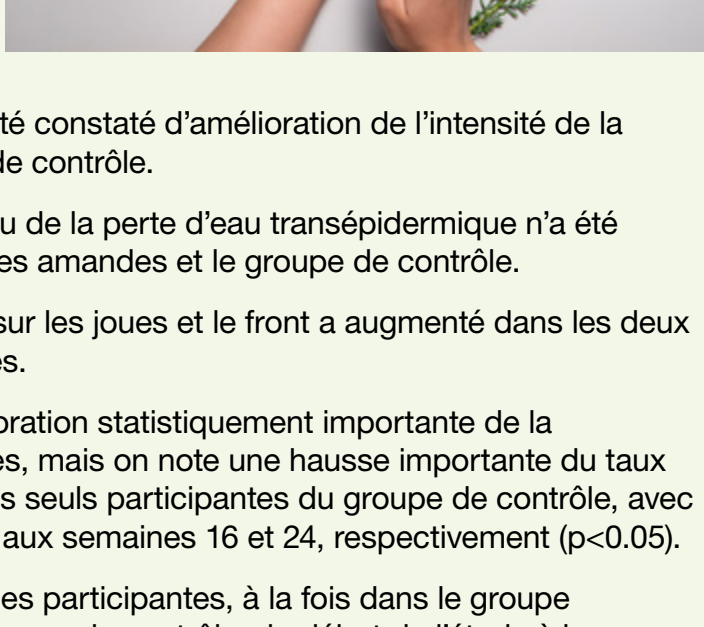
- Le poids est resté constant chez toutes les participantes, à la fois dans le groupe consommant des amandes et dans le groupe de contrôle, du début de l'étude à la semaine 24.

LIMITES DE L'ÉTUDE :

Cette étude étant limitée à 24 semaines, les résultats ne donnent pas d'informations sur la consommation à long terme d'amandes et sur ses effets. Par ailleurs, les participantes de l'étude étaient des femmes ménopausées avec une peau sensible de type Fitzpatrick I et II. Aussi les résultats ne peuvent pas être généralisés aux populations plus jeunes, masculines ou ayant une peau de type Fitzpatrick supérieure à II. Et bien que dans les deux groupes, les en-cas apportaient le même nombre de calories, ils ne contenaient pas les mêmes macronutriments.

ÉLÉMENTS CLÉS À RETENIR :

Les résultats de cette étude suggèrent que la consommation quotidienne d'amandes peut contribuer efficacement, d'un point de vue diététique, à améliorer l'état des rides du visage et à diminuer la pigmentation cutanée chez les femmes ménopausées de type de peau Fitzpatrick I et II sans entraîner de prise de poids. D'autres études devraient élargir la population de l'étude en incluant des participants qui sont plus jeunes et dont la peau est de type Fitzpatrick supérieure à II.



LE POINT SUR LA RECHERCHE- UVB PROTECTION

Li JN, Henning SM, Thames G, Bari O, Tran PT, Tseng C-H, Heber D, Kim J, Li Z. Almond Consumption Increased UVB Resistance in Healthy Asian Women. *Journal of Cosmetic Dermatology*. 2021;00: 1-6. <https://doi.org/10.1111/jocd.13946>.

APERÇU DE L'ÉTUDE :

Des chercheurs de l'Université de Californie, Los Angeles (UCLA), ont cherché à savoir si la consommation quotidienne d'amandes pouvait augmenter la résistance de la peau à la lumière UVB (la principale source de dommages cutanés lors d'une exposition au soleil) et améliorer la texture cutanée. L'étude a été financée par la Collective des amandes de Californie.

CONCEPTION DE L'ÉTUDE :

Conception de l'étude : cette étude a cherché à savoir si la consommation d'amandes augmente la résistance aux rayons UVB et réduit le vieillissement cutané chez des femmes jeunes et en bonne santé, qui se sont auto-identifiées comme Asiatiques. Les participantes (n=29, âgées de 18 à 45 ans) de type de peau Fitzpatrick II, III ou IV, ont consommé pendant 12 semaines, soit 42 grammes (246 calories) d'amandes, soit un en-cas journalier de 51 grammes ayant un apport calorique équivalent (200 calories), soit des bretzels.

Au début de l'étude, on a évalué le poids des participantes, la taille, le type de peau et les caractéristiques cutanées, notamment la mélanine (pigmentation), l'hydratation, le sébum (film lipidique), les érythèmes (rougeur) et leur positionnement sur l'échelle faciale Allergan Skin Roughness Scale (échelle de rugosité de la peau Allergan, un instrument numérique permettant d'évaluer la rugosité de la peau avant et après un traitement esthétique). Les mesures ont été de nouveau effectuées à 4, 8 et 12 semaines.

Le principal résultat mesuré dans cette étude est la quantification de la dose érythémateuse minimale (DEM) de rayons UVB capable de provoquer un érythème (une rougeur) sur la peau de la face interne du bras. Les résultats secondaires mesurés étaient la mélanine, l'hydratation, le sébum, les érythèmes et la rugosité selon l'échelle Allergan sur la peau du visage. Les chercheurs ont défini la dose la plus faible d'UVB ayant provoqué une DEM dans une précédente étude. Les résultats de DEM sur la face intérieure du bras sont une mesure validée de la santé globale de la peau ; on peut y mesurer les changements de photosensibilité.

Dans le groupe consommant des amandes, il y avait plus de participantes ayant un type de peau Fitzpatrick IV, mais la différence avait peu d'importance sur le plan statistique. La dose et la durée d'exposition aux rayons UVB étaient adaptées en fonction du type de peau.

RÉSULTATS

- Pour le groupe consommant des amandes, on a constaté une augmentation importante de la DEM et du temps d'exposition nécessaire pour provoquer l'érythème lors de la visite finale (12 semaines) comparée au début de l'intervention (valeurs initiales) (p=.006). Par ailleurs, l'augmentation de la DEM dans le groupe consommant des amandes était statistiquement différente par rapport au groupe consommant des bretzels.

- Chez les femmes ayant consommé des amandes, on a constaté une augmentation de la DEM de 415±64 à 487±59 (18.7±19.2 %, p+0.006) du début de l'étude à la semaine 12 par rapport aux femmes du groupe consommant des bretzels, dont la DEM est passée de 415±67 à 421±67 (1.8±11.1 %). Le temps d'exposition nécessaire pour obtenir un érythème minimal (rougeur) a également beaucoup augmenté dans le groupe consommant des amandes. Il est passé de 160±23 à 187±25 (17.5±22.2 %) par rapport au groupe consommant des bretzels qui est passé de 165±27 à 166±25 (1.7±14 %) (p=0.026).

- Au début de l'étude, les groupes ne présentaient aucune différence importante de DEM. Ce résultat final indique que le changement dans la DEM est dû à l'action des amandes. La hausse de la DEM et du temps d'exposition signifie qu'il a fallu une dose plus élevée de rayons UVB pour provoquer un érythème (une rougeur) après 12 semaines pour le groupe consommant des amandes par rapport au groupe consommant des bretzels.

- On n'a pas constaté de différences importantes entre les deux groupes en ce qui concerne l'évaluation de l'érythème ou de la rugosité cutanée selon l'échelle Allergan, réalisée par des dermatologues.

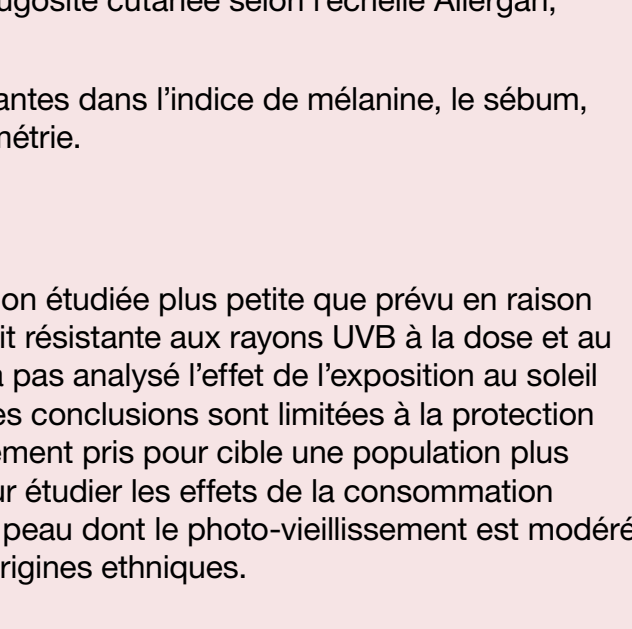
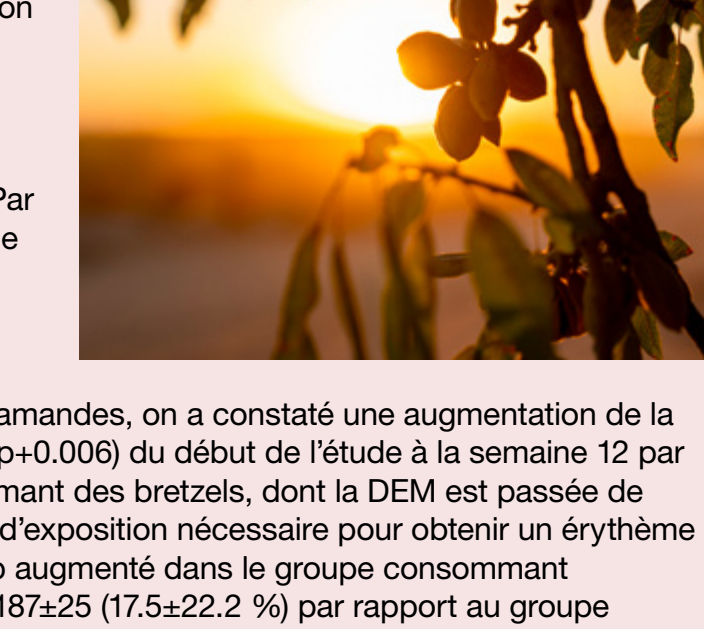
- Il n'y a pas eu non plus de différences importantes dans l'indice de mélanine, le sébum, l'hydratation ou l'érythème mesurés par cutométrie.

LIMITES DE L'ÉTUDE :

Parmi les limites de l'étude, on note une population étudiée plus petite que prévu en raison de l'exclusion des participantes dont la peau était résistante aux rayons UVB à la dose et au temps d'exposition sélectionnés. Cette étude n'a pas analysé l'effet de l'exposition au soleil en général ou de l'exposition aux rayons UVA ; les conclusions sont limitées à la protection contre le rayonnement UVB. Cette étude a également pris pour cible une population plus jeune. D'autres recherches sont nécessaires pour étudier les effets de la consommation d'amandes chez des sujets plus âgés ayant une peau dont le photo-vieillessement est modéré à grave, ainsi que pour d'autres types de peau/origines ethniques.

ÉLÉMENTS CLÉS À RETENIR :

La consommation d'un en-cas quotidien d'amandes (42 grammes) pendant 12 semaines a amélioré la résistance aux UVB chez des jeunes femmes asiatiques. Les résultats de l'étude suggèrent qu'en ajoutant des amandes à notre régime alimentaire, on pourrait aider les défenses internes de la peau à lutter contre les rayons UVB.



HP CORNER POURQUOI LES AMANDES AIDENT-ELLES LA PEAU ?

Les amandes sont un aliment entier possédant de multiples nutriments, dont des alpha-tocophérols (vitamine E) et de bons acides gras insaturés qui peuvent faire du bien à la peau. Les amandes sont donc riches en alpha-tocophérols aux fonctions antioxydantes. Elles peuvent être partiellement responsables des effets constatés à la fois au niveau des rides et du teint de la peau chez les femmes ménopausées. Pour l'instant, nous ne connaissons pas le mécanisme d'amélioration de la résistance aux UV chez les jeunes femmes ayant consommé

des amandes. Les chercheurs s'interrogent sur le rôle que peuvent jouer les acides gras mono et polyinsaturés, la vitamine E, la quercétine (un flavonoïde), et les autres composés phénoliques et polyphénoliques présents dans les amandes. En améliorant les capacités antioxydantes et anti-inflammatoires de la peau humaine, ils seraient responsables d'une meilleure photo-protection contre les rayons UVB.

Pour découvrir la recherche fondamentale portant sur les aliments et la santé cutanée, regardez notre [webinaire](#) d'information présenté par le Dr Raja Sivamani, dermatologue et chercheur principal de l'étude qui vient d'être publiée dans Nutrients.

LE COIN DES PROFESSIONNELLS DE SANTÉ :

NOUVELLE ressource documentaire sur la santé de la peau pour les Professionnels de santé

Plusieurs nutriments clés présents dans les amandes sont associés à la santé cutanée et complètent notre gourmandise notre rituel de soins quotidiens. En se basant sur la nouvelle et passionnante recherche qui étudie le rôle des amandes dans la réduction des rides, la pigmentation et la résistance de la peau aux rayons UVB, nous partageons avec vous un document utile expliquant pourquoi les amandes favorisent la santé de la peau.

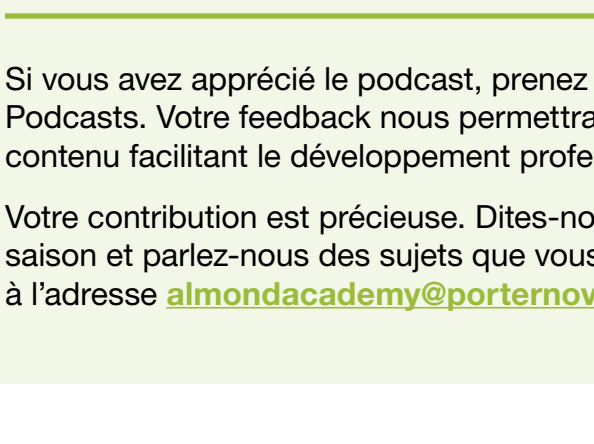
- Les amandes sont riches en vitamine E antioxydante qui peut aider à protéger les cellules contre les effets néfastes des radicaux libres provoqués par la pollution, les rayons UV du soleil, la fumée de cigarette et d'autres facteurs environnementaux et intrinsèques. Une poignée (environ 30 g) d'amandes fournit 60 % de vos besoins journaliers recommandés en vitamine E.

- Deux vitamines B (la niacine et la riboflavine) contribuent à entretenir la santé de la peau.

- Les amandes sont aussi une bonne source de cuivre qui joue un rôle dans la pigmentation de la peau et des cheveux.

ROYAUME-UNI : PODCAST “KERNELS OF NUTRITION” (LES GRAINES DE LA NUTRITION) DE L'ACADÉMIE DES AMANDES

SAISON UNE EN LIGNE



Disponible sur :



Dans le dernier Bulletin nutritionnel, nous avons lancé notre podcast « Kernels of Nutrition » proposé par notre Académie des amandes. Si vous n'avez pas encore eu la chance d'écouter le podcast, vous pouvez rattraper les cinq premières épisodes en cherchant « Kernels of Nutrition » sur une application de podcast ou en [clicquant ici](#).

LA PREMIÈRE SAISON COMPREND :

Episode 1: Rhiannon Lambert : Building a Successful Business – Marketing & Branding (Bâtir une entreprise prospère – Marketing et Stratégie de marque)

Episode 2: Claire Baseley : Navigating Regulations & Health Claims with Ease (Appréhender facilement la réglementation et les allégations nutritionnelles)

Episode 3: Juliette Kellow : Becoming a Freelance Consultant (Devenir un(e) consultant(e) free-lance)

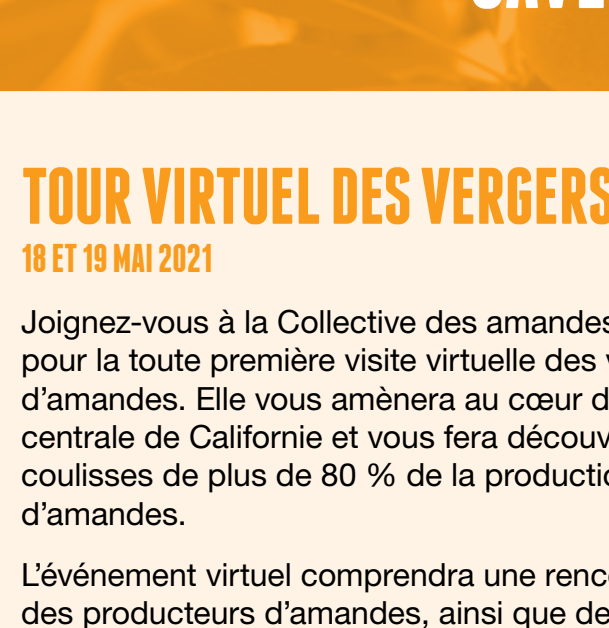
Episode 4: Maeve Hanon : Using Social Media Ethically & Effectively (Utiliser les médias sociaux avec efficacité et éthique)

Episode 5: Helen Bond : Working with the Media as an Expert (Devenir un expert auprès des médias)

Si vous avez apprécié le podcast, prenez le temps de le noter et de l'évaluer sur Apple Podcasts. Votre feedback nous permettra de nous améliorer et de continuer à proposer du contenu facilitant le développement professionnel.

Votre contribution est précieuse. Dites-nous par e-mail ce que vous pensez de la première saison et parlez-nous des sujets que vous aimeriez voir aborder lors des prochaines saisons à l'adresse almondacademy@porternovelli.co.uk

INSPIRATION POUR UNE RECETTE



MÉLANGE DE GRAINES ET D'AMANDES OU “LA FÊTE DANS UN SAC”

Essayez ce délicieux mélange d'amandes et de graines, en-cas savoureux ou complément croustillant pour les salades et les soupes ! Grâce à la combinaison de saveurs umami et de notes épicées, cette recette est irrésistible.

[Suivez le lien](#) pour apprendre à réaliser la recette et la partager.

SAVE THE DATE

TOUR VIRTUEL DES VERGERS

18 ET 19 MAI 2021

Rejoignez-vous à la Collective des amandes de Californie pour la toute première visite virtuelle des vergers d'amandes. Elle vous amènera au cœur de la Vallée centrale de Californie et vous fera découvrir les coulisses de plus de 80 % de la production mondiale d'amandes.

L'événement virtuel comprendra une rencontre avec des producteurs d'amandes, ainsi que des discussions et des présentations proposées par des experts du développement durable et de la nutrition.

Les thèmes abordés sont les suivants :

- Le cycle de vie des amandes de Californie
- Les approches modernes de la gestion raisonnée de l'eau dans la Vallée centrale
- Les domaines de recherche clés en matière de nutrition et d'amandes
- Les pratiques respectueuses des insectes pollinisateurs dans les exploitations
- Comment la nutrition et le développement durable affectent les choix alimentaires des consommateurs
- Vue d'ensemble des pratiques de culture responsables

L'événement a lieu pendant deux jours. Vous avez la possibilité de participer à une ou plusieurs sessions : c'est vous qui décidez. Les présentations sont reconnues au titre du Perfectionnement professionnel continu (PPC) par la Commission of Dietetic Registration de l'Academy of Nutrition and Dietetics (Académie de nutrition et de diététique). Elles permettent de recevoir un total de 7,5 heures de crédit de formation.

Nous communiquerons bientôt plus d'informations sur les sessions proposées, mais pour en savoir plus ou plus obtenir une invitation, veuillez contacter VirtualOrchardTours@PorterNovelli.com.

TABLE RONDE DE RECHERCHES DE LA COLLECTIVE DES AMANDES

18 ET 19 MAI 2021

Chaque année, nous organisons une table ronde de recherche pour les professionnels de santé européens afin de partager avec eux les dernières recherches portant sur la place des amandes dans la nutrition. Nous sommes évidemment ravis de ne pas pouvoir organiser notre événement en présentiel cette année encore. Toutefois, c'est avec joie que nous vous communiquons la date de notre table ronde virtuelle !

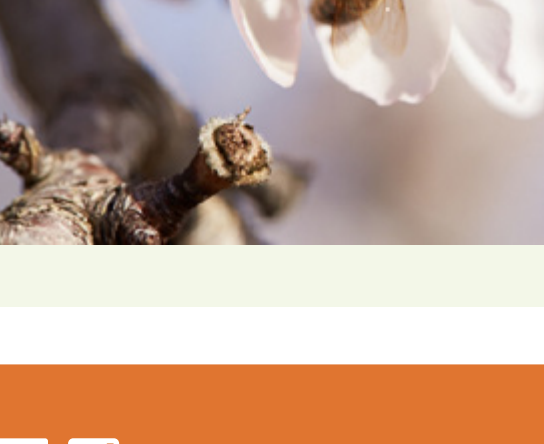
Dans ce webinaire de 70 minutes, le Dr Swati Kalgaonkar fera un point rapide sur le programme de recherche de la Collective des amandes. Après lui, le Dr Rick Mattes et le Dr Stephanie Hunter présenteront les résultats des nouvelles études portant sur les amandes et la gestion du poids. Vous aurez également le temps de poser des questions à la fin de la session.

Informez-vous sur les modalités d'inscription et de connexion gratuite aux sessions. Un crédit d'une heure de formation continue vous sera attribué.

GROWING GOOD : LA SANTÉ DES ABEILLES

Après avoir hiberné pendant l'hiver, les abeilles se réveillent au printemps. En Californie, elles vont goûter leur première source d'aliments naturels de l'année dans les vergers d'amandiers où elles jouent un rôle vital en pollinisant les fleurs. Chaque amande que nous mangeons existe parce qu'une abeille l'a pollinisée. Il est donc dans l'intérêt de tous – producteurs et apiculteurs – de s'assurer que les vergers d'amandiers de Californie sont un lieu sûr et accueillant pour elles.

Découvrez comment les producteurs d'amandes traitent les problèmes environnementaux, notamment en mettant en place des mesures pour réduire la consommation d'eau et protéger la santé des abeilles.



SUIVEZ-NOUS

