



BULLETIN NUTRITIONNEL

Bienvenue dans l'édition d'été du Bulletin nutritionnel de la Collective des Amandes ! Dans cette publication, vous découvrirez les dernières études de recherche sur l'impact des fruits à coque (et notamment des amandes) sur la perte de poids, une mini-bibliothèque de nouvelles ressources professionnelles sur la santé et une invitation à un webinaire de recherche exclusif. Vous découvrirez également une nouvelle recette d'été à emporter. Où que vous alliez cet été, prenez soin de vous et n'oubliez pas d'emporter quelques amandes !

LE POINT SUR LA RECHERCHE :

Wang, J., S. Wang, S.M., Henning, T. Qin, Y. Pan, J. Yang, J. Huang, C.-H. Tseng, D. Heber, Z. Li., 2021 La consommation d'en-cas à base de fruits à coque a entraîné une perte de poids et une augmentation de la satiété lors d'un programme de perte de poids et de maintien du poids par rapport à la consommation d'en-cas à base de glucides raffinés : une étude contrôlée et randomisée de 24 semaines. *Nutrients*. 13(5): 1512; <https://doi.org/10.3390/nu13051512>

La consommation d'en-cas à base de fruits à coque a entraîné une perte de poids et une augmentation de la satiété lors d'un programme de perte de poids et de maintien du poids par rapport à la consommation d'en-cas à base de glucides raffinés : une étude contrôlée et randomisée de 24 semaines.



Des chercheurs de l'université de Californie (Los Angeles, États-Unis) ont comparé 95 femmes et hommes obèses/en surpoids (IMC de 27,0 à 35,0 kg/m²), âgés de 30 à 68 ans et consommant soit un en-cas à base de fruits à coque (et notamment d'amandes) d'environ 42 grammes, soit un en-cas de type bretzel. Les deux en-cas apportent le même nombre de calories dans le cadre d'un régime hypocalorique visant à perdre du poids (500 calories de moins que le taux métabolique de base) sur 12 semaines. L'étude s'est terminée par un programme de maintien du poids isocalorique pendant 12 semaines supplémentaires.

Les participants ont observé une perte de poids (12 semaines : -1,6 kg et -1,9 kg ; 24 semaines : -1,5 kg et -1,4 kg) chez les personnes des groupes fruits à coque et bretzel respectivement. Les deux groupes ont également présenté une baisse de l'IMC à 12 semaines par rapport à l'inclusion.

Cependant, le niveau de satiété était plus élevé à la fin de la semaine 24 dans le groupe fruits à coque par rapport au groupe bretzel. On a également observé un meilleur maintien du poids par rapport au groupe bretzel. En outre, le taux de décrochage était plus faible dans le groupe fruits à coque (16,4 %) que dans le groupe bretzel (35,9 %). La fréquence cardiaque a également baissé par rapport à l'inclusion chez les personnes ayant consommé des fruits à coque, mais pas chez celles du groupe bretzel.

Selon les chercheurs, les protéines, les fibres et les graisses saines présentes dans les fruits à coque et responsables de la satiété peuvent expliquer pourquoi il a été observé une plus faible prise de poids chez les personnes du groupe fruits à coque pendant le programme de maintien du poids ainsi qu'un taux de décrochage beaucoup plus faible par rapport au groupe bretzel.

Au regard de toutes ces données, les amandes peuvent être intégrées dans un régime efficace de perte de poids et de maintien du poids pauvre en calories. Les nutriments présents dans les amandes, y compris les graisses saines, les protéines végétales et les fibres, sont associés à une meilleure satiété. Les amandes seraient donc un en-cas idéal pour les personnes préoccupées par leur poids.

Par exemple, selon une **étude** menée par des chercheurs de l'université de Leeds (Royaume-Uni), les personnes qui consomment un en-cas à base d'amandes en milieu de matinée à la place d'un biscuit équivalent en énergie sont moins confrontées à des fringales. Consommer un en-cas à base d'amandes a également permis d'éliminer les désirs inconscients (« volonté implicite ») de consommer d'autres aliments riches en graisses, une information utile pour les personnes souhaitant surveiller leur poids. L'étude n'a pas permis de révéler une différence en termes d'apport calorique total sur la journée lors de la consommation d'un en-cas à base d'amandes, mais elle a permis d'observer une réduction du nombre de calories consommées lors d'un déjeuner pris 2 heures après l'en-cas.

Les chercheurs ont également découvert que le quotient de satiété (mesure de l'effet rassasiant d'un aliment par rapport à sa teneur en énergie) était plus élevé immédiatement après avoir consommé des amandes par rapport à l'aliment de comparaison (biscuits). Les participants ont également estimé que les amandes étaient un en-cas plus sain.

LE COIN DES PROFESSIONNELLS DE SANTÉ TABLE RONDE SUR LA RECHERCHE : GESTION DU POIDS

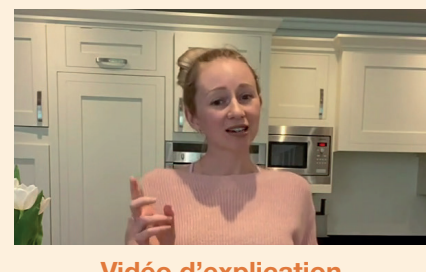
Nous sommes heureux de partager le replay de notre dernière table ronde sur la recherche, qui passe en revue la recherche sur les amandes et la perte de poids, la satiété et les graisses corporelles avec un chercheur de renommée internationale, le Dr Richard Mattes. Le Dr Richard Mattes est professeur émérite de Science de la nutrition à l'université Purdue (États-Unis) et ancien président de la Société américaine de nutrition. Il explique en quoi les amandes contribuent à obtenir un bilan énergétique positif et non à prendre de poids et présentera leur rôle unique dans la qualité de l'alimentation ainsi que leur importance dans les habitudes alimentaires. Le Dr Stephanie Hunter, chercheuse postdoctorale au Monell Chemical Senses Center et co-investigatrice principale avec le Dr Mattes, partage également des études de recherche révolutionnaires sur l'impact des amandes sur la répartition de la graisse corporelle et la réduction potentielle des risques de maladie chronique.

Pour regarder la table ronde, cliquez [ici](#).



NOUVEAU RESSOURCE DE L'ACADÉMIE DES AMANDES : WEBINAIRE SUR LA DÉMONSTRATION CULINAIRE

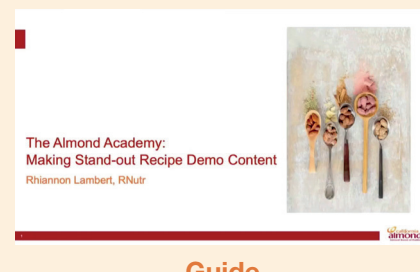
La Collective des Amandes s'est associée avec Rhiannon Lambert, nutritionniste agréée, pour organiser un webinaire d'informations de 30 minutes afin de vous donner des outils et des conseils de pro pour réaliser des démonstrations culinaires tout en transmettant subtilement un message nutritionnel. Lors de ce webinaire, vous obtiendrez des conseils sur la façon de donner des informations nutritionnelles au cours d'une vidéo de démonstration d'une recette, de créer d'incroyables vidéos de recettes à l'aide d'Instagram Reels et de réutiliser le contenu des recettes dans votre blog. En plus du webinaire, nous vous proposons de nouveaux outils à l'attention des professionnels de santé et notamment une vidéo d'explication pour réaliser une démonstration de recette d'en-cas et un guide pratique à utiliser chez vous ou à votre cabinet.



Vidéo d'explication
pour réaliser une démonstration
de recette engageante



Webinaire
Réaliser une incroyable
démonstration culinaire

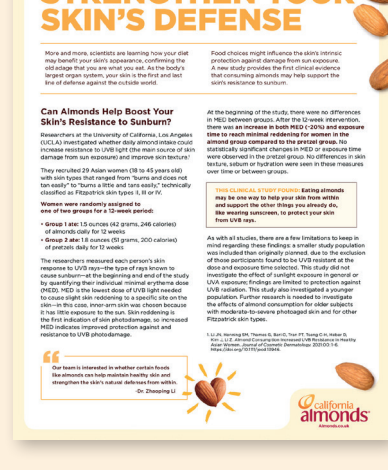


Guide
Réaliser une incroyable
démonstration culinaire

N'hésitez pas à parcourir quelques instants la rubrique Académie des Amandes sur almonds.fr. Vous y trouverez des dizaines de ressources pour vous aider à améliorer votre pratique et renforcer vos compétences : de la façon de réaliser un webinaire à la création d'un Instagram Reel. Plusieurs ressources sont également issues de l'Association américaine pour la Nutrition.

NOUVEAU PUBLICATIONS DE PROFESSIONNELLS DE SANTÉ

Nous sommes ravis de vous présenter deux nouvelles publications de nos clients à visée professionnelle afin de communiquer sur les nouvelles études de recherche sur les amandes. Elles démontrent que consommer des amandes permet de réduire l'apparence des rides et de protéger la peau des rayons UVB nocifs. N'hésitez pas à consulter le contenu et à le partager avec vos pairs.



INSPIRATION POUR UN EN-CAS : AMANDES AU CARAMEL AU BEURRE SALÉ



UN EN-CAS SIMPLE À EMPORTER PENDANT L'ÉTÉ

Ces amandes grillées sont une friandise légère et très simple à réaliser. Elles ne requièrent que quelques ingrédients que vous avez déjà dans votre cuisine. La recette permet de préparer quatre portions parfaites de 30 grammes à emporter. Idéales à transporter dans un récipient réutilisable.

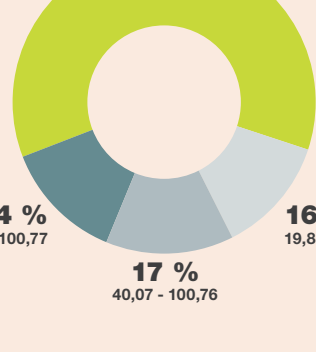
Cliquez sur ce lien pour consulter les étapes de la recette et les informations nutritionnelles : <https://www.almonds.co.uk/why-almonds/recipes-and-trends/recipes/almonds-and-sea-salt-ed-caramel>



CULTIVER RESPONSABLE : LES FERMES FAMILIALES

La culture des amandes est une affaire familiale animée par la passion de cultiver des aliments sains. La Collective des Amandes de Californie est fortement engagée envers la culture responsable et la gestion raisonnée des ressources pour les futures générations. Cette prochaine génération de cultivateurs d'amandes est comme la prochaine génération d'une famille. Presque toutes les fermes d'amandiers (90 %) sont des exploitations familiales qui sont souvent gérées par la troisième ou la quatrième génération de cultivateurs.*

L'attention portée aux exploitations agricoles profite non seulement à l'environnement, avec l'objectif commun de cultiver les amandes les plus nutritives du monde de la manière la plus durable possible, mais aussi aux communautés locales. Avec pour objectif de soutenir les communautés locales, 96 % des cultivateurs et transformateurs d'amandes de Californie s'investissent dans des organisations, des programmes ou des comités qui soutiennent le bien-être des communautés.**



VERGERS

Près de 70 % des fermes d'amandiers de Californie ont une superficie de 40,47 hectares ou moins.

Petites ou grandes, les fermes d'amandiers de Californie doivent leur succès de longue date au respect de la terre et des communautés locales. Quelle que soit leur taille, toutes les fermes d'amandiers reconnaissent que la culture doit être associée à un engagement sans précédent envers la responsabilité environnementale.

Source : USDA 2017 Census of Agriculture

Découvrez-en davantage sur l'approche multidimensionnelle de la durabilité de la Collective des Amandes en visitant la page Cultiver responsable : <https://www.almonds.fr/why-almonds/growing-good>

*Ministère américain de l'Agriculture, Recensement agricole 2017, Tableau 6.

**Programme de durabilité des Amandes de Californie, Nov. 2020.