

# AUTOMNE 2022

# BULLETIN NUTRITIONNEL

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

Bienvenue dans notre numéro d'automne !

Vous y découvrirez une étude scientifique sur l'association entre la consommation d'oléagineux et le taux de mortalité lié au cancer du sein, un guide sur la gestion du stress créé à l'intention de vos patients et une délicieuse recette sans cuisson à base d'amandes.

## LE POINT SUR LA RECHERCHE



Comme chaque année, Octobre rose est un mois de prévention et de sensibilisation au cancer du sein. C'est donc l'occasion de parler aux patients du rôle de l'équilibre alimentaire dans la prévention de certains cancers. D'après l'Organisation mondiale de la santé, 2,3 millions de cancers du sein ont été diagnostiqués et 685000 décès recensés dans le monde en 2020<sup>1</sup>. Une alimentation saine peut avoir un rôle important dans la réduction du risque de cancer du sein et l'amélioration du taux de survie. Sans oublier que 20 à 40% des patientes atteintes d'un cancer du sein<sup>2</sup> souffriront de récidive.

Consommation d'oléagineux en association avec la mortalité globale et la récidive / mortalité spécifique à la maladie chez les survivantes du cancer du sein à long terme. Wang C, Gu K, Wang F, Cai H, Zheng W, Bao P and Shu X-O. Nut consumption in association with overall mortality and recurrence/disease-specific mortality among long-term breast cancer survivors. International Journal of Cancer. 2021; doi: 10.1002/ijc.33824.

### SYNTHÈSE DE L'ÉTUDE

Cette étude se penche sur l'association entre la consommation d'oléagineux (notamment cacahuètes et noix), mesurée 5 ans après un diagnostic de cancer du sein, et les taux de survie globale (OS : overall survival) et sans récidive (DFS : disease-free survival), parmi 3449 patientes de la Shanghai Breast Cancer Survival Study ayant survécu à long terme à leur maladie. Environ 6,5 mois après le diagnostic du cancer, les participantes ont été recrutées dans le cadre d'entretiens en tête à tête. Le stade du cancer, le type de tumeur, le statut des récepteurs à la progestérone et le type de traitement de première ligne ont été consignés. Des rencontres de suivi ont été organisées 18 mois, 3, 5 et 10 ans après le primo-diagnostic. Dans le cadre de l'étude organisée 5 ans après le diagnostic, un relevé nutritionnel complet a été effectué à partir d'un questionnaire validé portant sur la fréquence de consommation de certains aliments de base, à Shanghai. La consommation totale d'oléagineux a été calculée en additionnant l'apport en cacahuètes, en noix et autres oléagineux (y compris les amandes). La consommation totale d'oléagineux a été classée en trois groupes (« 0 », « de 0 à la médiane [17,32 g/semaine] » et « > à la médiane »).

### RÉSULTATS

- Parmi les 3449 participantes incluses dans l'analyse finale, 3148 consommaient des oléagineux. En comparaison avec les non-consommatrices, les patientes consommatrices d'oléagineux étaient plus jeunes au moment du diagnostic ; elles avaient un IMC plus bas, un apport calorique total plus élevé, un meilleur score de qualité nutritionnelle de leur alimentation et des apports en soja plus importants ; ces patientes étaient davantage susceptibles d'avoir un diplôme de l'enseignement supérieur, des revenus plus élevés, un niveau d'activité physique plus important et d'avoir été traitées par immunothérapie.
- 10 ans après le primo-diagnostic, les taux de survie globale (OS) (93,7 % vs 89,0 %, P = .003) et d'absence de récidive (DFS) (94,1 % vs 86,2 %, P < .001) étaient plus élevés chez les consommatrices d'oléagineux, en comparaison avec les non-consommatrices. Les différences de taux de survie observées étaient similaires pour tous les oléagineux, y compris les amandes, les noix et les cacahuètes.
- Après correction des facteurs liés à l'hygiène de vie et au stade de la maladie, tous les niveaux de consommation d'oléagineux ont été associés à un taux de rémission sans récidive plus élevé statistiquement significatif (HR = 0,52 ; 95 % intervalle de confiance [IC] = 0,35-0,75) et à un taux de survie plus élevé bien que statistiquement non significatif (HR = 0,90 ; 95 % IC = 0,66-1,23). Les analyses tenant compte de la quantité d'oléagineux consommés ont démontré l'existence d'une relation dose-effet, tant pour les taux de survie que pour les taux de rémission sans récidive. La corrélation entre la consommation totale d'oléagineux et le taux de rémission sans récidive a été observée invariablement dans presque tous les sous-groupes de patientes atteintes de cancer du sein.

### CE QU'IL FAUT RETENIR DE L'ÉTUDE

L'étude a montré un lien entre la consommation d'oléagineux, quels qu'ils soient et un meilleur taux de survie, notamment avec absence de récidive parmi les patientes ayant survécu à un cancer du sein, avec une relation dose-effet ; cela signifie que plus la consommation d'oléagineux est élevée, plus les taux de survie augmentent. L'apport moyen en oléagineux dans cette étude était de 17 grammes par semaine, ce qui représente environ la moitié de la portion recommandée d'amandes, soit 30 grammes. Les chercheurs conseillent d'inclure les oléagineux dans les recommandations alimentaires destinées aux patientes ayant survécu à un cancer du sein.

### LIMITES DE L'ÉTUDE

Les cas de récidive et de métastase ont été autodéclarés par les patients pendant l'étude. Des erreurs de classification (tout particulièrement des erreurs liées à la date de survenue) sont probables. Malgré le grand nombre de participantes, le nombre d'événements était relativement faible pour chaque sous-groupe de patientes, ce qui limite la solidité statistique. La consommation d'oléagineux n'a été relevée qu'une seule fois, lors de l'enquête de suivi organisée 5 ans après le diagnostic : les informations relatives à de possibles évolutions de la consommation d'oléagineux n'ont donc pas été prises en compte. Des biais de causalité inversée sont possibles, car les individus atteints d'une maladie chronique et en mauvaise santé sont susceptibles de changer leurs habitudes alimentaires. Des recherches supplémentaires sont nécessaires.

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>  
 2. Takeshita T, Yan L, Asaoka M, Rashid O, Takabe K. Late recurrence of breast cancer is associated with pro-cancerous immune microenvironment in the primary tumor. Sci Rep. 2019;9:16942. doi:10.1038/s41598-019-53482-x

## LE COIN DES PROFESSIONNELLS DE SANTÉ



Retrouvez-nous aux journées européennes de diététique et de nutrition le 28 octobre

À l'occasion de ces journées organisées par l'AFDN, les amandes proposent un symposium « Structure cellulaire et impact sur l'apport calorifique des amandes ». Cette conférence sera animée par Myriam Grundy, chercheuse à l'INRAE et le Dr Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste. Rendez-vous le 28 octobre à 9h30 au centre des congrès de Lyon. Nous serons ravis de vous rencontrer.

**GÉRER LE STRESS**  
 Lorsque l'on éprouve le stress, on ressent quotidiennement de son impact négatif sur le corps et l'esprit. Un léger stress est utile pour préparer un examen ou un entretien, mais un stress chronique peut nuire à la santé. Les bonnes nouvelles, c'est qu'il est possible d'identifier les situations qui génèrent le stress et d'adopter des stratégies efficaces pour le gérer et ainsi préserver sa santé.

**DES BONNES HABITUDES POUR GÉRER LE STRESS**

- Respiration profonde** : Prenez 10 à 15 minutes par jour pour pratiquer la respiration profonde. Cette technique aide à réduire le rythme cardiaque et la tension artérielle, favorisant ainsi la relaxation.
- Exercice physique** : L'activité physique régulière aide à réduire le stress et à améliorer l'humeur. Choisissez une activité que vous aimez et pratiquez-la régulièrement.
- Alimentation équilibrée** : Une alimentation saine et équilibrée aide à maintenir un bon état d'esprit et à réduire le stress. Privilégiez les aliments riches en oméga-3, en fibres et en vitamines.
- Hydratation** : Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée pour rester hydraté et éviter la déshydratation, qui peut aggraver le stress.
- Techniques de relaxation** : Essayez des techniques telles que la méditation, le yoga ou la sophrologie pour réduire le stress et améliorer votre bien-être.

**LES AMANDES : NUTRITION ET RECHERCHE SCIENTIFIQUE**  
 Plus à jour Novembre 2022

**RÉALISER UN WEBINAIRE : LE B.A.-BA**  
 Les webinaires ont un fort potentiel pour promouvoir vos produits, partager vos connaissances, répondre aux questions de vos clients et augmenter vos ventes. Voici quelques conseils pour réussir votre webinaire.

**LE WEBINAIRE EST-IL LE FORMAT ADAPTÉ ?**

- Vous disposez d'un produit ou d'un service à promouvoir.
- Vous souhaitez établir une relation avec vos clients.
- Vous avez un budget limité pour promouvoir vos produits.
- Vous souhaitez augmenter votre visibilité en ligne.
- Vous avez un public cible spécifique.
- Vous disposez d'un matériel technique adéquat (micro, caméra, logiciel de streaming).
- Vous avez le temps et les ressources nécessaires pour préparer et organiser un webinaire.
- Vous souhaitez créer un contenu de valeur pour votre audience.
- Vous avez un objectif clair pour votre webinaire.
- Vous êtes prêt à promouvoir votre webinaire sur vos canaux de communication.

### Guide sur la gestion du stress

Nous avons créé un tout nouveau document qui analyse l'impact négatif du stress sur notre santé mentale et physique. On y trouve aussi des informations sur une nouvelle étude portant sur l'amélioration de la résistance corporelle au stress grâce à une collation d'amandes.

### État de la Science

En publiant des études académiques depuis plus de 25 ans, la Collective des Amandes s'est profondément ancrée dans le monde de la recherche. Notre État de la Science est un guide pratique pour s'informer sur les dernières études nutritionnelles publiées sur les amandes. Il a été créé dans le cadre de votre pratique.

### Almond Academy : Réaliser un webinaire : le b.a.-ba

Que vous les organisiez ou y participiez, les webinaires représentent un tremplin parfait pour démontrer votre expertise et faire découvrir de bonnes habitudes alimentaires à un public élargi. Consultez cette publication pour créer un webinaire qui restera gravé dans les mémoires.



## IDÉE DE RECETTE : BARRES AUX BAIES D'ÉTÉ ET BEURRE D'AMANDE, SANS CUISSON.

Cette nouvelle recette de notre diététicienne Natalie Rizzo constitue une collation parfaite à préparer d'avance et une délicieuse manière de profiter des dernières baies de l'été.

**Vous avez testé la recette ? Partagez le résultat !**